المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية
قسم علم النفس



# مفهوم القلق والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة

إعداد

أمل بنت محمد علي النمري

إشراف

الدكتور/ عابد بن عبد الله النفيعي

رسالة مكملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص

( نمو ) مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية بمكة المكرمة جامعة

أم القرى الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٢١هـ - ١٤٢٢هـ


بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ﴿ يَـٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَـٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾

[الفجر:٢٧-٣٠]

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **(ما أنزل داء إلا أنزل له شفاء ) (البخاري ،ج٤،رقم الحديث،٥٦٧٨: ٤٩)**

قال ابن القيم: ( من أعظم أسباب ضيق الصدر الإعراض عن الله تعالى وتعلق القلب بغيره ، والغفلة عن ذكره ، ومحبة سواه ،... فهما محبتان، محبة هي جنة الدنيا، وسرور النفس ، ولذة القلب ، ونعيم الروح ،... ومحبة هي عذاب الروح ، وغم النفس ، وسجن القلب ، وضيق الصدر ، وهي سبب الألم والنكد والعناء )

(زاد المعاد، ج٢: ٢٥)



- **عنوان الدراسة :** مفهوم القلق والحزن والاكتئاب من وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة .
- **أهداف الدراسة :** إبراز إسهامات الإمام ابن قيم الجوزية ، ونظرة بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس وذلك في الجوانب التالية : مفهوم القلق والحزن والاكتئاب ، أنواع القلق والحزن والاكتئاب ، أسباب القلق والحزن والاكتئاب ، طرق العلاج ، والمنهج في دراسة الاضطرابات والأمراض النفسية ، مع توضيح جوانب الالتقاء والاختلاف بينهما .
- **منهج الدراسة :** المنهج الوصفي ( التاريخي،الوثائقي) للوصول للمعلومات وذلك باستخراج النصوص والمفاهيم والأفكار المتصلة بعنوان الدراسة من مصادر كتب الإمام ابن قيم الجوزية ، والمراجع المعاصرة من كتب ومقالات وبحوث ومقارنتها ببعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس .
- **أبرز نتائج الدراسة :**

ـ اتفقت وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في صفات المرض النفسي ، وفي التأثير المتبادل بين علل وأمراض البدن وعلل وأمراض النفس .

ـ أبرز الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في مفهوم الاضطرابات والأمراض النفسية ـ القلق والاكتئاب ـ دور الجانب الإيماني كعامل وقائي وعلاجي .

ـ ربط ابن قيم الجوزية منشأ الاضطراب أو المرض القلبي بعدم الامتثال لأوامر الله واتباع منهجه إذ أنه الطريق الوحيد لتشعر النفس بالطمأنينة والفرح .

ـ ركز الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في طرق العلاج على العناية بالروح والجسد والعقل واستخدام المنهج الوقائي قبل العلاجي .

ـ تفرد الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في وجهة نظره عن وجهة نظر أصحاب الاتجاه العقلاني باستخدام منهجية عقلانية متكاملة وموضوعية بعيده عن الحكم الشخصي والافتراض الذاتي وذلك في الحد أو التخفيف من الاضطراب أو المرض النفسي .

ـ يعتمد الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في دراسته وتفسيره للاضطرابات و الأمراض النفسية ـ القلبية ـ على القرآن الكريم والسنة المطهرة ، وآثار السلف . بينما اعتمدت بعض الاتجاهات النفسية الغربية على التجريب ، والاختبارات والملاحظة ، والخبرة الذاتية .

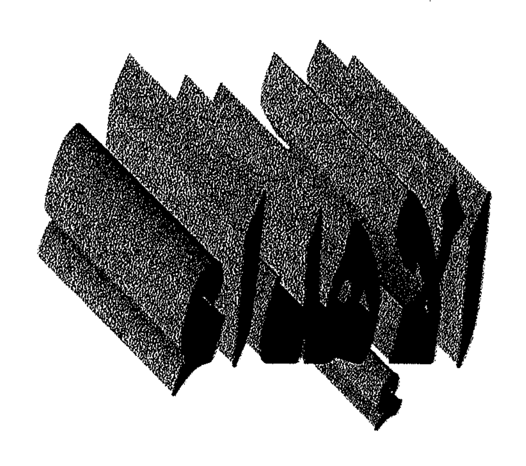
- **أهم توصيات الدراسة :**

ـ أهمية إبراز الجانب الروحي وأثره في الوقاية والعلاج لكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية ، وأن اضطرابه أو فقده سبب مباشر للاضطراب والمرض النفسي والجسدي .

ـ ضرورة نشر الثقافة الدينية بين الأفراد وخاصة من أصيب منهم بالمرض أو الاضطراب القلبي ، وتبصيرهم بأهمية الإيمان بالله كعامل أولي وفعلي في قدرة الفرد على مواجهة معضلات الحياة .

ـ أهمية الالتزام بأسس الإسلام ومبادئه إذ أنها تبعث على الراحة النفسية والاطمئنان القلبي .

| اسم الطالبة | المشرف | عميد الكلية |
| --- | --- | --- |
| أمل بنت محمد علي النمري | د. عابد بن عبد الله النفيعي | أ.د. محمود بن محمد عبدالله كسناوي |




إلى كل قلب شغف بحب الله ورسوله .... ... ... ... ...

إلى كل أرض خصبة في قلب كل مؤمن ، أراد سقايتها بماء الهدى وبذرها بالإيمان ، واستمد طاقتها من تعاليم الإسلام ومنهجه... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

إلى كل من ابتلي وأصبح باحثاً عن الدواء الشافي والعلاج الكافي.

أهدي هذا العمل المتواضع .

الباحثة

# شكر وتقدير

قال تعالى : ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِى لَشَدِيدٌ ۝٧ ﴾ ( إبراهيم :٧ )

حمداً لله كثيرا ، فله الشكر والمنة ، أنعم علينا بنعم كثيرة لا تعد ولا تحصى ، ومن نعمائه الجمة نعمة الإسلام والتوفيق لإختيار هذا الموضوع، والبحث فيه وانجازه ، والصلاة والسلام على رسولنا محمد ﷺ ، القائل ( **لا يشكر الله من لا يشكر الناس** ). رواه البخاري.

(الالباني، الأدب المفرد ، حديث رقم ٢١٩: ٩٩)

وعملاً بهذا التوجيه النبوي الشريف فإنني أتقدم بالشكر والتقدير لكل من قدم لي يد العون والنصح والإرشاد لإتمام هذه الدراسة .

وأخص بالشكر والإمتنان والتقدير :

ـ والدّي الغاليين ـ حفظهما الله ـ اللذين لم يدخرا وسعاً في مساعدتي ، والدعاء لي .

ـ سعادة الدكتور عابد عبد الله أحمد النفيعي ـ حفظه الله ـ المشرف على الرسالة لما قدمه لي من ارشاد وتوجيه .

ـ سعادة الدكتور محمد جعفر جمل الليل ،والدكتور محمدحسن عبدالله ـ حفظهما الله ـ على تفضلهما لمناقشة خطة الدراسة .

ـ سعادة الأستاذ الدكتور عبد المنان ملا معمور بار ـ حفظه الله ـ لإطلاعه على خطة الدراسة .

ـ سعادة الأستاذين الفاضلين ـ حفظهما الله ـ (مناقشي الرسالة) على قبول رسالتي وتحمل أعباء قرأتها .

ـ سعادة أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس ، على ما قدموا للباحثة من إفادة أثناء الدراسة .

ـ عمادة كلية التربية ممثلة في عميدها ووكيله ، وكافة منسوبيها على ما قدموه من تسهيلات أثناء إعداد هذه الدراسة وإخراجها على هذه الصورة.

ـ مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية ، ومكتبة الملك فهد الوطنية ، ومدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ، على ما قدموا من عون ومساعدة ، ومكتب التربية العربي لدول الخليج ـ وأخص بالذكر الأستاذ منصور الدخيل ـ على ما قدموا من عون ومساعدة .

ـ أخواتي وإخواني ، ـ وبالأخص الأستاذ بندر محمد علي النمري ـ على مساعدتهم لي وتحملهم وصبرهم .

ـ و كل من ساهم في إتمام هذا البحث ولم يرد اسمه ، فله جزيل الشكر والتقدير، وجزاهم الله تعالى خير الجزاء ، إنه سميع مجيب الدعاء .

والله أسأل أن يرزقنا العلم النافع والعمل الصالح ، والصبر على البلاء ، والرضى بالقضاء ، والاستشفاء بهدي القرآن الكريم وسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم .

# قائمة المحتويات

# قائمة الأشكال التوضيحية

# الفصل الأول

# المدخل إلى الدراسة



## مُقَدِّمَة:

الحمد لله الذي خلق الخلق لطاعته وعبادته ، ويسر له أسباب السعادة ، والصلاة والسلام على نبينا ورسولنا محمد عبده ورسوله ، حث على كل خير ، وحذر من كل شر ، وبين أدواء القلب وأمراضه ، ورسم طريقا ممهدا للصحة النفسية والبدنية ، وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين. أما بعد :ـ

فقد شهد العصر الحديث جملة من التغيرات السريعة (اقتصاديا ،وعلميا،واجتماعيا) ، والتي أسهمت إلى حد كبير في استجابة كثير من الأفراد للعديد من مظاهر الاضطراب النفسي من قلق، وحزن واكتئاب، وخوف .... والناتجة عن كافة الضغوط التي يواجهها الفرد، حتى أصبح يطلق على عصرنا عصر الأمراض والاضطرابات النفسية ،وإن كان أكثر هذه الأمراض والاضطرابات شيوعا في الشرق والغرب هما: القلق والاكتئاب .

فقد بين الدنشاري ، والبكيري (١٤١٩هـ) أن الإنسان قد يصاب بالاكتئاب بعد الإصابة بالقلق النفسي ،حيث أكدت الدراسات أن حوالي ٨٠٪ من المرضى يشكون من القلق أو الاكتئاب وقد يكونون مصابين في الغالب بالمرضين في وقت واحد . ويرجع ذلك إلى تعدد واختلاف مشكلات الحياة، العصرية وبخاصة المشكلات الاجتماعية والاقتصادية.

وإذا كان هذان السببان ضلعين أساسيا في مثلث القلق والاكتئاب النفسي، فإن الضلع الثالث الذي ترتكز علية معظم الاضطرابات أو الأمراض النفسية هو ضعف الإيمان والصلة بالله،ونسيان ذكر الله ،أو انعدامه في المجتمعات الغربية .

قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾ ( طـه : ١٢٤) حتى أصبحت هذه الأمراض أشد ضررا على الفرد والمجتمع من أمراض البدن.

فقد أشار فهمي (١٩٨٠م) إلى أن نسبة الإصابة بالقلق النفسي في الولايات المتحدة ،بلغت أكبر من نسبة المصابين بأمراض القلب ،وتصلب الشرايين،وضغط الدم .

ويؤيد الجسماني (١٤١٧هـ:٩٢) ذلك بقوله :"أن آلام الناس من نفوسهم أكثر من آلامهم من جسومهم.وأضرار المجتمعات من مرض النفوس يفوق أضرارها من مرض الجسوم". فمنهم من اتخذ من حياة الانحلال والانحراف مخرجا يخرج به من ويلات القلق والاكتئاب ،ومنهم من اقدم على الانتحار نتيجة لما يعانيه.

فالإنسان بدون منهج الله يعيش حياة ضنك وشقاء وخوف وحزن وضيق ، فما أحوج إنسان هذا العصر إلى اتباع منهج الله تعالى في ظل ما يعيشه من ماديات تطغي على سائر حياته فأسكنت قلبه أمراضا وعللا لا سبيل للخلاص منها إلا بالرجوع إليه .

ذكر محي الدين (١٤١٧هـ) :أن تطبيق المفهوم الإسلامي الشامل الذي ينظر للإنسان نظرة واقعية تشمل تكوينه الجسدي والعقلي والنفسي ، وطبيعته البيئية التي يعيش فيها ، والنوازع والأهواء التي تتقاذفه ، وقوى الجذب والطرد التي تؤثر فيه داخليا وخارجيا، ـ إذ أن هذه التعاليم جاءت مراعية لكافة الظروف ، والسير عليها وتطبيقها ـ ، يعيد للنفس صحتها وقوتها، ويقوي إرادة الخير فيها ، ويحبب إليها الالتزام ويمنحها قوة تدفع بها عواصف القهر ، والفشل والغدر والخيانة ، إذ أنه يخلق نفسا سوية .. تحصن من الانهيار وتستعصي على الدمار.

وترى الباحثة أنة في ضوء هذا المنهج تسقط كل النظريات الغربية النفسية التي حاولت تفسير الأمراض والاضطرابات التي تعتري الإنسان تفسيرا ماديا جسديا ، وإن كانت تلامس في مفعولها شيئا موقوتا تعالج به هذه الأمراض ، إلا أن التراث الإسلامي حافل بالدواء الشافي والحل الكافي لما يعانيه إنسان اليوم ، خاصة وأنه يرتكز على أسس ثابتة، وقواعد رأسية، تحقق التوازن لحاجات الإنسان الجسدية والمادية والروحية والعقلية .

ويعتبر ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ أحد رواد هذا التراث إذ اهتم بكثير من المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالمعاني التربوية والنفسية،والتي يمكن أن تستخلص من مؤلفاته، وخاصة أنه فسر ماهية الإنسان و أمراضه وعلله في ضوء المنهج الإسلامي وإن لم يكن تحت مسمى علم النفس .

أشار صباح (١٤١٥هـ: ٤٢) إلى ذلك بقوله : " إلا أننا وبنظرة واحدة إلى تاريخنا وكتب تراثنا ، نجد الكثير الكثير من علم النفس مختلفا أقسامه في طيات الكتب . وابن قيم الجوزية ممن كتبوا عن النفس البشرية وأطوارها ومشاكلها ، وإن لم يكن تحت عنوان( علم النفس ) لكننا نحتاج إلى تمحيص للنظر فيها وإعادة جمعها وتقييمها ، واستخراج ما نريد في إطار هذا العلم اليوم " .

لذا ترى الباحثة ضرورة استمرار البحث داخل التراث الإسلامي، وخاصة في مجال الدراسات التربوية والنفسية لقربها من ماهية الإنسان وشخصيته ، بهدف تقديم محاولة علمية للتنقيب عما في التراث الإسلامي من مصطلحات وموضوعات في علم النفس تفيد في التعرف على مكنونات وذخائر الرعيل الأول من علماء ومفكرين فيما يتعلق بالنفس:سوائها واضطرابها.

## مشكلة الدراسة:

إن افتقار مجال علم النفس للجهود التي قام بها علماء الإسلام ، وإخراج فكرهم التربوي والنفسي ،وإخضاعه للبحث والدراسة يعد تقصيراً للدور الذي قام به هؤلاء العلماء. فالناظر في المكتبة العربية لا يجد سوى الندر اليسير من الكتب والبحوث والرسائل العلمية التي لا يزال الكثير منها محبوساً في مخطوطاتهم ومجلداتهم ،فوق رفوف المكتبات بانتظار من يخرجه إلى النور لتستفيد منه الأجيال .

وابن قيم الجوزية يعد واحداً من هؤلاء العلماء الكبار البارزين التي حوت معظم كتبه تراثاً نفسياً كبيراً يزخر بالدرر والنفائس يحتاج إلى إخراجه من طيات هذه الكتب لإبراز جهود هذا العالم في مجال علم النفس.

ونظراً لأن موضوع الأمراض النفسية عند ابن قيم الجوزية لم يتم تناوله في دراسات سابقة إلا أجزاءً منه بطريقة غير مباشرة كدراسة (فهمي ، ١٤٠٧هـ ؛ الحجاجي ، ١٤٠٨هـ ؛ المطيلي، ١٤١٣هـ ؛ نجاتي ،١٤١٤هـ ؛ الشناوي ،١٤١٦هـ ؛ الأحمد ،١٤١٧هـ ؛ نجاتي والسيد ،١٤١٧هـ ؛ الجمل ،١٤١٩هـ).

لذلك ترغب الباحثة استمراراً لهذه الجهود المبذولة ، في إظهار مكنونات التراث النفسي عند هذا العالم ، وذلك في جانب مهم من جوانب علم النفس إذ يعتبر سمه هذا العصر بالذات وهو القلق والاكتئاب وخاصةً أننا نعيش عصراً يمكن وصفه بأنه عصر الاضطرابات والأمراض النفسية.

## تساؤلات الدراسة :

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلين الرئيسين وهما :

١ـ ما إسهامات ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ في الاضطرابات (الأمراض) النفسية ومنها ( القلق والاكتئاب ) ؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية :

أ ـ ما هو مفهوم الاضطرابات ( الأمراض ) النفسية وصفاتها عند ابن قيم الجوزية ؟

ب ـ ما هو مفهوم القلق عند ابن قيم الجوزية ؟

ج ـ ما هو مفهوم والاكتئاب(الحزن)عند ابن قيم الجوزية؟

د ـ ما هو أنواع القلق والاكتئاب(الحزن) عند ابن قيم الجوزية ؟

هـ ـ ماهي أسباب القلق والاكتئاب (الحزن)عند ابن قيم الجوزية ؟

و ـ ماهي طرق علاج الاضطرابات(الأمراض)النفسية(القلق والاكتئاب ) عند ابن قيم الجوزية ؟

ي ـ ما هو منهج ابن قيم الجوزية في دراسته للاضطرابات النفسية وعلاجها ؟

٢ـ ماهي جوانب الالتقاء والاختلاف بين الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في دراستهم لمفهوم الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) وطرق العلاج لكل منهما ؟

## أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية التعرف على :

١ـ إسهامات ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ حول مفهوم الأمراض النفسية ومنها ( القلق والاكتئاب ).

وذلك في الجوانب التالية :

أ ـ مفهوم الاضطرابات ( الأمراض ) النفسية وصفاتها .

ب ـ مفهوم القلق .

ج ـ مفهوم الاكتئاب(الحزن).

د ـ أنواع القلق والاكتئاب (الحزن).

هـ ـ أسباب القلق والاكتئاب (الحزن).

و ـ طرق علاج الاضطرابات (الأمراض) النفسية ( القلق والاكتئاب ).

ي ـ منهج ابن قيم الجوزية في دراسته للاضطرابات النفسية وعلاجها .

٢ــ توضيح جوانب الالتقاء والاختلاف بين وجهتي نظر الإمام ابن قيم الجوزية وبعض الاتجاهات النفسية الحديثة حول مفهوم الاضطرابات النفسية، بما فيها ( القلق والاكتئاب).وطرق العلاج لكل منهما .

## أهمية الدراسة :

١ــ تنبع أهمية هذه الدراسة في أنها واحدة من الدراسات التي تهتم باستجلاء الفكر النفسي عند عالم من علماء الإسلام الذي له إسهامات كبيرة فيما يتعلق بالنفس البشرية أحوالها وطبيعتها، وسلوكها ، ومشكلاتها .

٢ــ محاولة إبراز إسهامات علماء المسلمين في مجال الدراسات التربوية و النفسية ، ليعطي فكراً واضحاً، إن مثل هؤلاء العلماء لم يغفلوا عن العناية والاهتمام بهذا المجال .

٣ــ محاولة تعريف القارئ وطالب العلم المتخصص في مجال الدراسات التربوية والنفسية بنظرة الإسلام الشاملة الكاملة لهذه المواضيع المختلفة عن النظرة الغربية ، والتي نظرت إليها من زوايا جزئية متفرقة لا تتلائم مع جميع جوانب النفس الإنسانية وتكوينها وأصلها .

٤ــ إن اعتقاد الكثير في العصر الحاضر أن أصول علم النفس أصول غربية المنشأ ، اعتقاد يقلل من دور علماء الإسلام في دراستهم للنفس حيث أن القرآن والسنة النبوية المطهرة هما أسبق في دعوتهما للتفكير في النفس والعناية بالقلب وتطهيره مما قد يسبب له القلق والحزن والاكتئاب . والإمام ابن القيم خط من خلال كتاباته خطوطاً عريضة وفاصلة وضح فيها الكيفية ، التي يمكن أن يحيا فيها الإنسان حياة سعيدة خالية من الأمراض والوسائل المتبعة لتحقيق ذلك ، وهذا ما يحتاجه المسلم في عصرنا المليء بالفتن والأمراض النفسية .

٥ــ محاولة التعرف على المنهج الإسلامي في علاج الاضطرابات النفسية باعتبارهما من كتابات ابن القيم المستندة إلى القرآن والسنة النبوية اللذين

هما طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ في نفس الإنسان ، في حين أن الجهود المبذولة والأساليب المتبعة في ميادين العلاج النفسي الغربي للأفراد الذين يعانون من الأمراض والاضطرابات النفسية جميعها لم تحقق النجاح المرجو في القضاء على هذه الأمراض .

## مصطلحات الدراسة :

### ١- القلق :

تعددت وجهات النظر حول مفهوم القلق كمفهوم متكامل ،مما أدى إلى تباين التعريفات حول هذا المفهوم ، فمنهم من يرى القلق ردة فعل لخطر خارجي ، ومنهم من يرى القلق خبرة تمر بالذات ومنهم من يرى أنه حالة توجس ، ومنهم من يرى أنه حالة استجابة انفعالية ، ومنهم من يرى أنه الخوف من المستقبل ومنهم من يرى أنه اختلال يؤدي إلى نكوص الوظائف النفسية .

ومن تعريفات القلق ما يراه زهران( ١٩٩٧م :٤٨٤) : " أنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصحبها خوف غامض ، أو أعراض نفسية جسمية ".

وقد عرفه مسرمان Masserman بأنه : " حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف " ( فهمي ١٤٠٧هـ: ١٩٩ ) .

ويرى عكاشة (١٩٩٣م:٢٨٤) بأنه " مرض انفعالي يتميز بالتوتر الداخلي والخوف المستمر ويصاحب ذلك أعراضاً جسمية مختلفة في الأعضاء التي يغذيها الجهاز العصبي اللاإرادي " .

ذكر الطحان (د.ت: ٢٢٥) أن لفظة قلق لم تستخدم في القرآن الكريم ولا في الحديث الشريف ، ولكن يقابل هذا المصطلح في المعنى الهم، والحزن ، والخوف ، وجاء في مختار الصحاح أن القلق معناه الانزعاج . وكما جاء في الحديث الشريف عن رسول الله ﷺ قال :

**(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، والعجز والكسل ، والبخل والجبن ، وضلع الدين وغلبة الرجال)** . ( رواه البخاري ، ج٤ ، رقم الحديث،٦٣٦٩: ٢٦٤) .

وأشار نجاتي والسيد (١٤١٧ هـ ( أ ):١٥٨) إلى أن مفهوم الهم والغم والحزن متصل بمصطلحي القلق والاكتئاب، وأن هذا هو ما عبر عنه ابن القيم من خلال مؤلفاته.

**٢ــ الاكتئاب :**

تتعدد التعريفات المفسرة للاكتئاب كمفهوم متكامل بتعدد وجهات النظر المفسرة له ، لذلك تباينت التعريفات حول هذا المفهوم ،فمنهم من يرى أنه اضطراب نفسي ، ومنهم من يرى أنه خبرة ذاتية وحالة مزاجية انفعالية ، وهنالك من يرى أنه حالة مرضية ، ومنهم من يرى أنه مجموعة من الأعراض ، ومنهم من يرى أنه ردة فعل لبعض أحداث الحياة .

فمن تعريفات الاكتئاب ما يراه الشرقاوي ( د . ت:٢٨٩ ) : " أنه حالة من الحزن الشديد المستمر يعيش فيها الفرد دون أن يدري السبب الحقيقي للاكتئاب ".

وعرفه العيسوي ( ١٩٩٤ م :١٢٣) : "بأنه حالة نفسية أو معنوية تتسم بمشاعر انكسار النفس ، وفقدان الأمل والشعور بالكسل والاسترخاء والبلادة والشعور بعدم القيمة أو انعدام القيمة " .

وترى الباحثة أن لفظة اكتئاب كلفظة قلق لم يرد في القرآن الكريم ولا في أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم بل ذكر بدلا منه لفظ الحزن والهم والغم ، وكذا عند علماء الإسلام أمثال الغزالي وابن تيميه وابن القيم ، ولكن ورد اصطلاح هذه الكلمة عند علماء النفس وتعني مادل عليه القرآن والسنة النبوية بمختلف درجاته وأنواعه .إلا أن ابن القيم عد هذه اللفظة من أسماء المحبة واشتقاقاتها .

وذكر الخاطر ( ١٤١٣ هـ:١٥ ) : " أن الحزن أحد صور العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية ، وأنه والاكتئاب لفظان بمعنى واحد، يختلفان في الشدة والمدة الزمنية" .

كما ان بيك يعرفه (١٤٢٠هـ:٤٩) بأنه : " خبره بشرية عامة يعرفها كل إنسان على ظهر البسيطة وأحياناً ما يكون أكثر الخبرات إلغازاً و أبعثها على الحيرة " .

ومن مجمل التعاريف السابقة لكلٍّ من القلق والاكتئاب يتضح الآتي :

١ـ أن هذا التباين في تعريف القلق والاكتئاب ، يرجع لاختلاف الباحثين في تحديد أعراضهما وطرق قياسهما ، كما أن كل تعريف من التعريفات تتناول القلق والاكتئاب من زاوية معينة وأُغفل ما دونها وذلك تبعاً للاتجاهات والنظريات التي يتبناها واضع التعريف ، لذا كان كل تعريف ينطلق من منطلق ضيق قاصر يضم في طياته اتجاها ، ووجهة نظر معينة تتقارب في محاور ، وتتباعد في أخرى .

٢ـ كما أن علماء النفس في تحديدهم لمفهوم القلق والاكتئاب القائم على النظرة المادية البحتة المتعلقة بالنواحي العضوية والفسيولوجية المستخلصة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم وتجاربهم المعملية متجاهلون الجانب الروحي الذي يعد جزءً مهماً من أجزاء الوجود البشري .

إلا أن مفهوم القلق والاكتئاب (الحزن) الذي ترمي الباحثة الوصول إليه هو ما عبر عنه الإمام ابن قيم الجوزية في مجمل كلامه بقوله:

" فمتى كان العبد بالله هانت عليه المشاق وانقلبت المخاوف في حقه اماناً، فبالله يهون كل صعب ويسهل كل عسير ، ويقرب كل بعيد ، وبالله تزول الأحزان والهموم والغموم ، فلا هم مع الله ولا غم مع الله ولا حزن مع الله" ( الجواب الكافي،١٤١٧هـ : ٢٧٠).

وقوله :

" وفي القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله ، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس بالله وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه

والفرار إليه ، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه، وقضائه ، ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه ، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبداً " ( مدارج السالكين ،١٤١٦هـ ،ج ٣ : ١٥٤ ) .

فقد أوضح ابن القيم – رحمه الله – أن الإنسان إنما يكون أفضل ما يكون بدنياً ونفسياً عندما تقوى صلته بالله ، وتكون حياته لله. فالإيمان به وتوحيده يؤدي إلى استقامة السلوك وإلى وقاية النفس وعلاجها، فيطهرها، ويزكيها، ويبث فيها الشعور بالأمن والطمأنينة، ويجنبها الغوص في بحر الدموع والأحزان ، وهذا ما أغفل عنه علماء النفس مع أنه الجانب الذي له حيز كبير من الأهمية في التقليل والحد من الاضطرابات والأمراض النفسية .

## حدود الدراسة :

اقتصرت هذه الدراسة على توضيح مفهوم القلق والحزن والاكتئاب وكل ما يرتبط به لدى الإمام ابن قيم الجوزية – رحمه الله – دون التعرض لغيره من المفاهيم النفسية الظاهرة في كتابات هذا العالم الجليل مع التركيز على بعض مؤلفاته – المطبوعة – المتعلقة بموضوع الدراسة. كما اقتصرت الدراسة بما كتب عن الموضوع في الدراسات والمقالات والكتب النفسية الحديثة التي تناولت مفهوم القلق والاكتئاب وما يتعلق به من وجهة نظر بعض الاتجاهات النفسية الغربية في علم النفس الحديث .

# الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة



## أولاً: سيرة حياة ابن قيم الجوزية رحمه الله

## ( ٦٩١هـ / ٧٥١هـ) - (١٢٩٢م/١٣٥١م ) :

### ١ـ نسبه ونشأته :

يعد علم من أعلام المسلمين البارزين ومن الذين تناولوا النفس الإنسانية من خلال القرآن الكريم والسنة المطهرة، ومن الذين تميزوا بالأسلوب المؤثر والمنهج المتدرج في علاج أمراض النفس والقلب .

" أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حريز بن مكي زين الدين الزرعي الدمشقي الحنبلي الشهير بابن قيم الجوزية ".(ابوزيد،١٤١٢هـ:١٧).

نشأ هذا العالم في بيت علم وفضل ، وفي كنف بيئة علمية كان لها أثر كبير في صياغة فكره وتكوين شخصيته العلمية ، فقد تربى في ظل والده الذي كان له أكبر الأثر في شخصية ابن القيم حيث كان عالماً درس ابن القيم عليه وتأثر به ، و أُخذ عنه علم الفرائض .

يقول الصفدي: ( ١٣٩٤ هـ:٢٧١ ) " وأخذ الفرائض أولاً عن والده وكان له فيها يد " .

إن هذا الحقل الخصيب الذي نشأ فيه ابن القيم وأخذ ينهل منه جعل حياته كلها عمل ، وجهاد ، ودعوة وطلب للعلم وتعليماً للناس وتأليفاً ، فغدت مؤلفاته تراثاً ازدانت به المكتبات الإسلامية فهو عالمٌ له أثار في مجالات وعلوم شتى ظلت وستظل مورداً عذباً ينهل منه الكثير من المسلمين الذين يحبون أن ينتفعوا بعلم ابن قيم الجوزية .

### ٢ـ مولده وشهرته :

ولد الإمام ابن قيم الجوزية في السابع من صفر سنة ( ٦٩١ هـ ) في دمشق .

وذكر أبو زيد ( ١٤١٢ هـ:٢١ ) أن قيم الجوزية لقب لوالده فقد كان قيماً على المدرسة الجوزية بدمشق فأطلق عليه ( قيم الجوزية ) فانتقل هذا

الإطلاق إلى أبنائه وأحفاده فصار الواحد منهم يدعى بابن قيم الجوزية إلا أن البعض قد يخلط بين شخصية ابن قيم الجوزية، وابن الجوزي مع أن الفرق بين ابن قيم الجوزية ،وابن الجوزي نحو قرنين من الزمان إذ أن وفاة ابن الجوزي كانت سنة ( ٥٩٧ هـ) ووفاة ابن القيم ( ٧٥١ هـ ) .

ويرجع كلٌ من (عبد العال ،١٤٠٤ هـ؛ وأبوزيد ،١٤١٢هـ) هذا الخلط لسببين :

أ ـ إما نتيجة لعبث الوراقين.

ب ـ أو بسبب دفائن الحاقدين .

وأن ابن الجوزي يعد من علماء الحنابلة المبرزين والمكثرين من التأليف في باب الأسماء والصفات إلا أنه سلك في ذلك مسلك المؤله فوقع في التعطيل وهذا يخالف منهج ابن القيم في مسلكه السلفي.

**٣ـ طلبه للعلم وثقافته :**

نشأ ابن القيم في عصر ازدهر فيه العلم وكثر فيه العلماء فلا عجب أن يكون واسع الإطلاع ، غزير المعرفة عميق الثقافة.فقد بدأ بطلب العلم مبكراً ويظهر ذلك بالمقارنة بين تاريخ ولادته سنة (٦٩١هـ ) وتاريخ وفاة بعض شيوخه الذين أخذ عنهم : كشهاب العابر المتوفى سنة (٦٩٧هـ ) فيكون بدايته لطلب العلم بدء السماع وهو في السابعة من عمره ،إلى أن برع في علوم وفنون عدة بحيث لا يجاريه فيها أحد. فضلاً على أن له في كل العلوم باعاً طويلاً .

قال عنه تلميذه ابن كثير (١٤١٨هـ ج ٤: ١٨٨ ): " برع في علوم متعددة ولا سيما علم التفسير والحديث . حتى صار فريداً في بابه في فنون كثيرة مع كثرة الطلب ليلاً ونهاراً وكثرة الابتهال "

فلا عجب ما قاله ابن كثير وكثير غيره فقد ترك من التراث العلمي في فنون شتى من المعرفة لدرجة أن المطالع للكتب يجد أنه لم يترك أمراً من الأمور ، ولا فناً من الفنون إلا وخاض فيه فيظن القارئ لكتبه أنه لم

يبرع إلا فيما قرء مع أن ما وصل إليه ابن القيم سابق علـــى مــا وصــل إليــه علماء اليوم المختصين كلٌ في فنــه وعلمــه فــهو موســوعة علميــة شــاملة لعلوم وفنون شــتى .

## ٤ـ عصر ابن القيم :

إن مما لاشك فيه أن للبيئة تأثيراً كبيراً علـــى الإنســان وكمــا يقــال: أن الإنسان ابن بيئته ، ونتاج مجتمعه وهذا التـــأثير يختلــف بــاختلاف الأشــخاص فالبعض يتأثر بالعادات والتقاليد ولا يكــاد ينفـك عنــها بـل تصبـح جـزءً لا يتجزأ من تكوينه الذاتي . والبعض الآخر لا يتأثر بما فـــي بيئتــه مــن عــادات وتقاليد لما له من قوة في الدعوة والإصـــلاح بــل إنــه لا يخــاف فــي ســبيل الدعوة لومة لائم ، وابن القيم ــ رحمه الله ــ برغــم مــا كــان عليــه عصــره من الخلافات السياسية وتنوع الطبقـــات الاجتماعيــة والاختلافــات المنهجيــة ، إلا أن هذا العصر الذي عاش فيه لم يؤثــر فيــه ســلباً بقــدر تــأثيره إيجابــاً ، فكان عالماً مصلحاً وداعياً متمسكاً بمنــــهج الكتــاب والســنة فــي وقــت كــان التقليد والتعصب المذهبي هو الســـائد ،وهــذا يظــهر لنــا مــن خــلال آرائــه وأفكاره وثروته العلمية المتنوعة ، وكيــــف اســتطاع مجابهــة عصــره الــذي عاش فيه لتخرج هذه الشخصية التي قلما تكن موجودة فــــي وقتنــا الحــاضر.

فالتعرف على بيئة ابن القيم ــ رحمــه الله ــ يتــأتى مــن خــلال ثــلاث نواحٍ: السياسية ،والاجتماعيــة والعلميــة .

### أـ الناحية السياســية :

لقــد أصبحــت البــلاد تعيـش فوضــى سياســية متناهيــــة تمـــيزت بالاضطرابات الداخلية ، والعداء الخارجي . فـــهو عصـــر الحـــروب الصليبيــة في نهايتها ، والغارات التتارية في شدتها ، والدولـــة المملوكيــة فـــي هيمنتــها، يقول ابن الأثــير(١٤١٤هـــــ ،ج ٩ : ٣٣٠ ) فـــي أحــداث ذلــك العصـــر : "لقد ابتلي الإسلام والمسلمون في هذه المدة بمصائب لـــم يبتــل بــها أحــد مــن الأمم ، منها ظـــهور التتـــار، أقبلــوا علـــى المشــرق ففعلــوا الأفــاعيل التــي يستعظمها كل من سمع بها ، ومنها خــروج الفرنــج لعنــهم الله مــن المغــرب

إلى الشام وقصدهم ديار مصر وغيرها ".فكان لسوء الحالة الاجتماعية في أوروبا دافعاً لغزو البلاد الإسلامية اعتقاداً منهم بأن الشرق الإسلامي أرض الثروة والذهب فخرج هؤلاء الإفرنج سنة ( ٤٩٠هـ) واستولوا على بلاد الشام وعلى مدنها الساحلية واستمروا حتى سنة(٦٩٠هـ) . خسر خلالها العالم الإسلامي كثير من أرواح أبنائه، وفي سنة (٦٥٦هـ) مني العالم الإسلامي بهجوم التتار الذين جاءوا من شمال الصين على بغداد فأثاروا الرعب في قلوب الناس بما قاموا به من أعمال التخريب والتدمير والقتل ، إلى أن تم لهم الاستيلاء على بغداد نتيجةً للضعف والتفكك الذي طرأ على الحياة في بغداد ، والخلافات التي كانت بين الحكام ، ووجود أجناس غير عربية مما أدى إلى التعصب للجنس ، وكذا الخلافات المذهبية في مسائل العقيدة خاصةً التي كانت بين أهل السنة والرافضة . يقول ابن القيم ـ رحمه الله ـ :" ورأينا الرافضة في كل زمان ومكان فإنه ما قام قط للمسلمين عدو من غيرهم إلا كانوا أعوانهم على الإسلام وكم جروا على الإسلام وأهله من بلية ؟ وهل عانت سيوف المشركين عُباد الأصنام من عسكر هولاكو وذويه من التتار إلا من تحت رؤوسهم " .(مدارج السالكين،١٤١٦هـ ،ج ١: ٧٤).

ثم أصبحت بلاد الشام تابعة للدولة المملوكية بعد معركة عين جالوت ، وجعلوا عاصمتهم في القاهرة . ولكن عانى الحكم المملوكي من عدم الاستقرار والفوضى فالتنافس بين الأمراء كان واضحاً ، لأن الخليفة كان ينصب على الخلافة شكلاً بلا مضمون .

قال ابن القيم :" أنزلوا النصوص منزلة الخليفة في هذا الزمان له السكة والخطبة وماله حكم نافذ ولا سلطان".

(مدارج السالكين ،١٤١٦هـ، ج١ :١٢ ) .

حتى أن السلطان من المماليك ينفذ أمره للخليفة فله أن يسجنه أو ينفيه ، أو يمنع الناس عنه . بل لا يكاد يوجد أحد من السلاطين قد مات ميتة طبيعية بسبب كثرة الاضطرابات ،والانقلابات والفتن، وكانت هذه الصورة

للوضع الخارجي والداخلي في عصر ابن القيم دافعاً لـــه ولشـيخه ابـن تيميـه للقيام بالدعوة الإصلاحية والمناداة بالاعتصام بالكتـاب والسـنة والجـهاد بكـل صورة ، والتحذير من الرافضة والدفاع عن الديـن والأمـة الإسـلامية .

**ب ـ الناحية الاجتماعيـــة :**

لا ننتظر بعد هذا الوضـع السياسـي المضطـرب والعـداء مـن قبـل التتار والصليبين حياة مستقرة هادئة ، فقـد حـدث تحـول وتغـير كبـير فـي الحياة العامة فالمجتمع يمـوج ويختلـط فيـه أمشـاج مـن النـاس وعنـاصر مختلفـة وأجنـاس متباينـة هـذه الخُلطـة الإجباريـة تكـون منـها مجتمعـاً مضطرب ليس فيه سـكينة ولا سـكون . وكـان لـهذا الوضـع السـائد فـي المجتمع وزنه وتأثيره فنتج عن ذلك ثـلاث طبقـات :

١ـ طبقة الحكام ، والأمراء الذين لهم سـلطان القـوة والنفـوذ .

٢ ـ طبقة العلماء والفقهاء الذيـن كـانوا يعتمـدون علـى الوظـائف التـي تسند إليهم ، رغم حالة الفقر التي كانوا يعانون منـها بـل صمـد الكثـير منـهم أمام طغيان السلاطين ومنهم ابن تيمية وتلميذه ابـن القيـم ـ رحمـهما الله ـ.

٣ ـ طبقة عامـة النـاس مـن زُراع ، وتجُـار ، وصُنـاع ، وهـؤلاء لاقـوا العنت والمشقة لسوء الحالة الاقتصادية في البلاد ،إلـى جـانب هـذا اجتـاحت البلاد موجات نـهب وسـرقة وقحـط وتعـاط للمسـكرات ، ومظـاهر للـهو والغناء وكثرة التنازع المذهبـي بيـن الرافضـة وأهـل السـنة مـن جهـة ، والفرق الإسلامية من جهة أخـرى .

**ج ـ الناحية العلميـة :**

كانت الحياة الفكرية في هـذا العصـر متنـاحرة ، والأفكـار مضطربـة والآراء والمنـاهج مختلفـة والعلمـاء مقلديـن تـابعين ليسـوا مجتـهدين مستنبطين ارتضـوا التقليـد والاتبـاع لكتـب المذاهـب الأربعـة دون إمعـان العقل أو تنشيط الذهـن . هـذا الركـود الفكـري والتعصـب المذهبـي جعـل معتقدات المسلمين عرضة للانحـراف ، وانتشـار الخرافـات والبـدع السـيئة، وطرق الصوفية المنحرفة وفـرق العقـائد المنحلـة . فـي خضـم ذلـك هـب

علماء وأئمة كبار جمعوا بين النقل والعقل ، وابن القيم واحداً منهم فناضل وجادل للدفاع عن العقيدة الإسلامية الصافية وحفظها عن الانحراف والتمادي في الضعف والانهيار .

ورأى ابن القيم أن بلاء الإسلام إنما هو من طائفتين أهل المكر والاحتيال في العمليات ، وأهل التحريف والضلال في العلميات فقال :

"وأصل كل فتنة إنما هو من تقديم الرأي على الشرع والهوى على النقل" .

( إغاثة اللهفان،د.ت، ج٢ :١٦٧ ) .

فألف مؤلفات للرد عليهم وتوضيح بدعهم وإظهار فسادهم وتنقية هذا الدين من زيف ما علق به من الأخطاء العلمية والعملية .

## ٥ ـ عبادته وأعماله وسلوكه :

خير ما يدلنا على خلقه وعبادته أقوال بعض معاصريه وأشد الناس ملازمةً له ابن رجب وابن كثير ،حيث قال ابن كثير( ١٤١٨ هـ ،ج١٤: ١٨٨) : " لا أعرف في هذا العالم في زماننا أكثر عبادة منه وكانت له طريقة في الصلاة يطيلها جداً ، ويمد ركوعها ويلومه كثير من أصحابه في بعض الأحيان ، فلا يرجع ولا ينزع عن ذلك ".

ولا يخرج ابن رجب عما قاله ابن كثيرفقد ذكر الحنبلي (د.ت، ج٦: ١٦٨) أنه قال: "كان رحمه الله تعالى ذا عبادة وتهجد وطول صلاة إلى الغاية القصوى، وتأله ولهج بالذكر وشغف بالمحبة والإنابة والاستغفار، والافتقار إلى الله " . وشخصيته بهذا المعيار جديرة بأن توصف بالأخلاق الحميدة والسلوكيات الحسنة.فقد كان معالجاً سلوكياً بارعاً يظهر ذلك من خلال كتاباته يقول : " من أساء إليك ثم جاء يعتذر من إساءته ، فإن التواضع يوجب عليك قبول معذرته حقاً كانت أو باطلاً ، وتكل سريرته إلى الله كما فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم في المنافقين " ( مدارج السالكين ،١٤١٦هـ، ج٢ :٣٢٢ ) .

وقد ذكر البقري ( ١٤٠٤ هـ :١٧٤) أن عذره للناس عامة قيس من الشريعة الإسلامية التي ترى للعوارض النفسية تأثيراً في القول واعتباراً ، كعارضة النسيان والإكراه والغفلة والحزن " ولهذا يحتمل من الواحد من هؤلاء مالا يحتمل من غيره ويعذر بما لا يعذر به غيره لعدم تجرد القصد والإرادة " أما أعماله فحياته ـ رحمه الله ـ كلها جد واجتهاد سواءٌ في مجال التعليم والدعوة إلى الله أو التأليف،فكان عالماً مربياً داعية مؤدياً، ناصحاً مبيناً ناهياً حريصاً على أبناء عصره .

**٦ ـ أهدافه ورحلاته :**

ن المطالع لكتابات ابن القيم ، والمتتبع لسطورها يجده عالماً له أهداف يسعى لها ويناضل لتحقيقها فقد ذكر شرف الدين ( ١٤٠٥ هـ :١٠٣) أن من أهدافه ما يلي :

أ ـ الدعوة إلى مذهب السلف ـ تحكيم الكتاب والسنة ـ .

ب ـ التحرر الفكري .

ج ـ محاربة التلاعب بالدين (ما يعرف بالحيل ) .

د ـ تفهم روح الشريعة فلم يقف عند الصور أو جمود الألفاظ بل شرح المسائل وبين عللها و أورد الأدلة عليها وأقوال العلماء فيها .

**٧ ـ منهجه في البحث وأسلوبه العلمي :**

سلك ابن القيم منهجاً واحداً تسير عليه كتاباته ، فكتاباته في التفسير والفقه على منهاج كتاباته في العقائد والأصول والتصوف ، وعلم الكلام والسلوك ، يدعمها بحجة من الكتاب والسنة ، ثم يقرن السنة بالعقل فهو يستخدم العقل للتزكية وللتقريب ، فقد آمن بهذا المنهج إيماناً لا يزول .

فيتلخص منهجه كما ذكر أبو زيد ( ١٤١٢ هـ ) في أحد عشر خاصية ذكر منها :

**أ ـ الاعتماد على أدلة الكتاب والسنة .**

فابن القيم ـ رحمه الله ـ يبرز الأدلة من الكتاب والسنة ويستنبط

الأحكام الشرعية منها بأسلوب سهل مبسط خال من التعقيد بنوعيه اللفظي والمعنوي . كما ينعي على من يرد الكتاب والسنة من أصحاب الطواغيت الأربعة القائلين بالمعقول والمقدمين القياس والذوق والسياسة .

**ب ـ السعة والشمول .**

فهو ممن يستخدم الأسلوب الموسوعي المتمثل في :

١ـ أنه إذا بحث عن مسألة أو سُئل عنها فهو يسير على نهج الجود بالعلم ، فيجيب عليها بما يشبع السائل وزيادة ، و مما يدل على ذلك أنه ألف كتابه ( الجواب الكافي ) عند سؤاله عن مرض الهوى والعشق فأجاب وأبدى فيه وأعاد واستشهد بالأدلة . فهو يرى أن هذا من الجود الذي يحبه الله ورسوله ، والجود من منازل التعبد .

٢ـ كتبه في علوم وفنون شتى فلم يترك علماً إلا وغرف فيه من بحر المعرفة .

وقال الشناوي ( ١٤١٦ هـ:٨٥): "الإمام أبو عبد الله محمد بن أبي بكر الشهير بابن قيم الجوزية من أئمة السلف المحدثين في الفقه والسيرة والتفسير وكذلك في شؤون الحياة التي تناولها من منطق إسلامي عميق . فالمتصفح لكتاباته والقارئ لها بتمعن يلمس أن هذه الكتابات قد تناولت في عمق وتمكن لكثير من الجوانب التي يدخلها الباحثون المتخصصون تحت مفهوم الشخصية ".

وترى الباحثة أن ابن القيم قد تكلم عن أمراض القلوب أسبابها وعلاجها وهذا ما يسمى في مصطلح علم النفس بالأمراض النفسية.كما لم يقتصر على ذلك بل تحدث عن الجوانب المعرفية ،وعن النمو والانفعالات،والدوافع على أساس ثابت ومنهج مسطر ، مع استخدام العقل والملاحظة والتجربة .

**ج ـ الحيوية والمشاعر الفياضة بأحاسيس مجتمعة :**

فلم تكن مؤلفاته ـ رحمه الله ـ جامدة بل كانت تفيض بالحيوية

والحماس تعالج أمراض المجتمع في أخلاقه وسلوكه ومنهجه ، فهو يربط بين العلم وبين أجزاء الحياة بقلب واعٍ وفكر حساس وأسلوبه سلس وجذاب ولغته جيدة ، دقيق في تعابيره يضع الكلمة المناسبة في المكان المناسب.
ذكر أبو زيد(١٤١٢ هـ:١١٥ ) أن الشوكاني قال عنه:" له من حسن التصرف مع العذوبة الزائدة وحسن السياق مالا يقدر عليه غالب المنصفين بحيث تعشق الأفهام كلامه وتميل إليه الأذهان وتحبه القلوب ".
ولا عجب في ذلك فقد كان باحثاً قوي الشخصية لا يتأثر بغيره بل كان حراً يعمل فكره ولا يصدر رأيه في مسألة إلا بعد الوقوف على ما قاله العلماء فيها فينظر بعين فاحصة ورأي ثاقب يتقي به الباطل ويؤيده الحق .

## ٨- مؤلفاته وأقوال العلماء فيه :

لقد جمع ابن القيم رحمه الله بين غزارة العلم وحبه لاقتناء الكتب والخط الحسن. فكان لهذا العلم الغزير، والخط الحسن دافعاً له لأن يكتب ويؤلف ويصنف ، فقد أثرى المكتبة الإسلامية بسيل متدفق من الكتب والمصنفات في علوم وفنون شتى أبرز من خلالها وجهة نظره العامة وكثير من الأسس والمبادئ الجوهرية التي يرجع إليها في توضيح اتجاهه وتفهم آرائه فغدت مؤلفاته منابع خير يتلقى منها من بعده ، فأصبح الناس عاله على كتبه .

وذكر أبو زيد (١٤١٢ هـ ) . أنه قد تتبع أسماء مؤلفات ابن القيم من خلال كتبه والتي يبلغ مجموعها ( ٩٨) . كتاباً منها ( ٣٣) . كتاباً مطبوعاً .

ومن أبز مصنفاته المطبوعة :

١ـ أعلام الموقعين من رب العالمين .

٢ـ الروح .

٣ـ الفروسية المحمدية .

٤ـ الفوائد المشوقة إلى علوم القرآن وعلم البيان .

٥ـ الطرق الحكيمة في السياسة الشرعية .

٦ـ القصيدة النونية .

٧ـ الوابل الصيب من الكلم الطيب .

٨ـ إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان .

٩ ـ الداء والدواء .

١٠ ـ الفوائد .

١١ـ زاد المعاد في هدي خير العباد .

١٢ ـ مدارج السالكين من منازل إياك نعبد وإياك نستعين .

١٣ ـ هديه الحيارى من اليهود والنصارى .

١٤ ـ طريق الهجرتين وباب السعادتين .

وقد ذكر العلماء في الثناء على مكانة ابن القيم العلمية الشيء الكثير فهذا تلميذه الصفدي يقول: " طلب من العلوم كل ما هو غال ونفيس وقد تبحر في العربية وأتقنها وحرر قواعدها ومكنها". وأما الإمام ابن حجر فقال :" كان جريء الجنان واسع العلم عارفاً بالخلاف. فهو في مواقع كثيرة من تأليفه نابغة عصره وفريد زمانه في سائر علوم المعرفة ـ رحمه الله تعالى ـ .( الروح،١٤١٩ :٣٠)

## ٩ ـ محنته ووفاته:

لقد تعرض الإمام ابن القيم لفتن ومحن عديدة وهذا دأب المصلحين والمجددين والدعاة إلى الله . وبالرغم من تنوع واختلاف أسبابها ، إلا أنها كلها ترجع إلى إنكاره ـ رحمه الله ـ لبعض البدع والتي كان يراها البعض من العامة والعلماء والحكام على خلاف ما يراها من ذلك :

أ ـ إنكاره شد الرحال لزيارة قبر الخليل ويعد من الأمور المنكرة والقربات المبتدعة المخالفة لما عليه السلف .

ب ـ مسألة الطلاق ثلاثاً بلفظة واحدة .

قال ابن كثير ( ١٤١٨هـ ،ج١٤: ١٨٨ ) : " قـد كـان متصديـاً للإفتـاء بمسألة الطلاق التي اختارها تقي الدين ابـن تيميـه وجـرت بسـببها فصـول يطول بسطها مع قاضي القضاة تقي الدين السـبكي وغـيره".

ج ــ جواز المسابقة بغير محلل ، فهذه المسألة لم يقـل بـها ابـن القيـم فـهو يميل إلى عدم جواز المحلـل .

فلقد أوذي واضطهد واعتقل مع شيخه في القلعـة بعـد أن أهيـن وطيـف به على جمل مضروباً بالعصى ، ولم يفرج عنـه إلا بعـد مـوت شـيخه ابـن تيميه . ولكن هذه المحن لم تثنِ الإمام عن دعوتـه وعلمـه بـل كـان السـجن محطة لانشغاله بتلاوة القرآن وتدبره والتفكـر فيـه .

فكانت حياته ــ رحمه الله ــ نورٌ ، عاش لربه وكتـاب ربـه وسـنة نبيـه، لا تدور حياته إلا في فلكها .ولكن لكـل خـط نهايـة فقـد كـان خـط النهايـة للإمـام العالم الناصح المناضل في يـوم الثـالث عشـر مـن رجـب ليلـة الخميس وقت آذان العشاء سـنة ( ٧٥١ هـ ).

ذكر أبو زيد ( ١٤١٢ هـ ) أنه صلـى عليـه مـن الغـد بعـد صـلاة الظهر بالجامع الأموي ودفن بدمشـق .

وقد ذكر ابن كثير ( ١٤١٨هـ ،ج١٤: ١٨٨) أنـه قـد أكمـل لـه مـن العمر ستون سنة قضاها فـي رحـاب العلـم والدعـوة فكـان مؤرخـاً للفكـر الإسلامي ، ومدرسـة متكاملـة لمـن يريـد أن يـتزود مـن مناهلـه العذبـة ــ رحمه الله ــ وجزاه عن الإسلام والمسـلمين خـيراً .

## ثانياً: مفهوم القلق والاكتئاب في بعض الاتجاهات النفسيةالغربية الحديثة

يدور محور هذا الفصل حول القلق النفسي والاكتئاب في الدراسات النفسية الغربية ، وسوف يقتصر الحديث على بعض المعلومات الهامة والبارزة في الموضوع مع التركيز على المفاهيم ،والنظريات والأسباب،والأنواع ,والعلاج بصورة مبسطة حيث تعطي تصوراً عاماً وشاملاً عن هذين المتغيرين من وجهة نظر علماء النفس الغربيين .

### أ ــ القلق النفسي :

#### ١ــ مفهوم القلق

إن القلق من الظواهر النفسية التي لا مناص للإنسان عنها ، ولكن الفرق بين شخص وآخر فرق في الدرجة لا النوع خاصةً إذا بلغ هذا القلق درجة مرتفعة واستمر مع الفرد ، وكان له أثر سلبي على تفكيره وإنجازه بل وعلى حياته ، في حين أن الجانب الإيجابي منه يكمن في وجوده بنسبة بسيطة تساعد على دفع الفرد لإشباع حاجاته ودوافعه. وبالرغم من ذلك إلا أن القلق يعتبر مصدراً أساسياً لأغلب الاضطرابات والأمراض النفسية، لذلك قامت العديد من الأبحاث والنظريات عند بعض علماء النفس والطب النفسي ، والتي حاولت تفسير مضمون القلق بصوره تعكس اتجاهات وأفكار القائمين بها . لذلك تعددت تعريفات القلق وتباينت فمنها :

١ــ ماعرفه فرويد Freud (١٩٦٢م : ١٤ ) بأنه " حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق "

٢ــ أما هورني Horney فترى أن القلق " استجابات انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية " .

(مشيل & محفوظ ، ١٩٨٤م: ١٧٩ ) .

٣ــ ويرى أصحاب المذهب الإنساني " أن القلق هو الخوف من المستقبل

وما قد يحمله من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته "

(الشويعر،١٤٠٨م:٢٦)

٤ـ كما يراه كنيدي (د.ت: ٧)بأنه " إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل وتؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعيق التفكير الصحيح ويعيق العمليات الأخرى " .

**٢ـ النظريات المفسرة للقلق النفسي :**

هنالك العديد من النظريات التي تناولت القلق ، والتي تعكس اتجاه واضعيها ،وسوف يتم عرض بعض النظريات حتى تصبح الصورة متكاملة حول مفهوم القلق فمن هذه النظريات :

## أ ـ نظرية التحليل النفسي :

**١ـ فرويد** Freud .

أشار فرويد Freud في نظريته الأولى أن القلق ينشأ من كبت الرغبات الجنسية أو إحباطها ومنعها من الإشباع فيتحول ( الليبيدو libido ) إلى قلق بطريقة فسيولوجية ، ذلك عن طريق تأثيره على منطقة تحت اللحاء ، وكلما كان ( الليبيدو libido ) عالياً كان شعور الإنسان بالقلق شديداً.( الشويعر، ١٤٠٨م : ٢٧ ) .

أما في نظريته الثانية فقد عدل عن آرائه في القلق على أنه ليس من الرغبات المكبوتة ، ولكنه خوف من إظهار هذه الرغبات .

وذكر انجلر ( ١٤١١هـ ) أن مفهوم القلق عند فرويد ما هو إلا خاصية من عدم الراحة ، أو من الألم مصحوبة بتفريغ أو تصريف حركي من خلال طريقة معينة وهو ردة فعل عام للخطر ، ومقره الوحيد هو (الأنا ) وهذا الخطر قد يكون حقيقياً وقد يكون متوقعاً أو مدركاً كشيء على وشك الحدوث ، وفي هذا الشأن يقول فرويد Freud " إن للقلق علاقة لا يمكن إنكارها بالتوجس ، فالقلق يحدث بخصوص شيء ما، وهو يتميز بصفة عدم التحديد وعدم وجود موضوع له ، ونحن نستخدم في كلامنا الدقيق كلمة ( خوف ) بدلاً من (القلق ) بالإضافة إلى علاقته بالخطر

وعلاقته بالعصاب...... إن التقدم الذي أحرزنـــــاه هـــو أننـــا تجاوزنـــا حـــالات القلق إلى حالات الخطر التي تكمن وراءهـــا ".( الكعبـــي ، ١٤١٨هــــ:٧٧)

ويقصد فرويد Freud بالخطر " تلـــك الحالـــة التـــي يشـــعر بـــها الفـــرد بشـــدة الغرائز وتراكم التنبيه الشديد عليه ، مع عـــدم القـــدرة علـــى الإشـــباع بســـبب عجزه أمام الخطر عجزاً بدنياً إذا كـــان الخطـــر موضوعيـــاً ، وعجـــزاً نفســـياً إذا كان الخطر غريزياً " ( بلـــوش ، ١٤١٩هـــ :١٧ ) .

ففرويـــد يـــرى أن اضطـــراب القلـــق راجـــع إلـــى الغريـــزة الجنســـية المكبوته وما تصل إليه من إحباط ، غافلاً عن دور كـــل مـــن ظـــروف البيئـــة الاجتماعية الحاضرة للفرد وكذا مستقبله في توليـــد القلـــق لديـــه .

**٢ــ ســـوليفان Sullivan.**

أشـــار فرويـــد ( ١٩٦٢ م ) أن ســـوليفان Sullivan يـــرى أن شـــخصية الطفل الاجتماعية وتربيتـــه تتلخـــص فـــي اكتســـاب الطفـــل لبعـــض الأعمـــال والعادات التي يستحسنها الوالـــدان ، وأن بعـــض الأعمـــال تـــؤدي إلـــى عـــدم الاستحسان وعدم العطف ، فتربية الطفل تتضمـــن أن بعـــض الأعمـــال تـــؤدي إلى الاستحسان ، وبعضها يؤدي إلـــى عـــدم الاستحســـان ، فينتـــج عـــن ذلـــك الشعور بالانشـــراح للأعمـــال المستحســـنة والشـــعور بـــالقلق للأعمـــال غـــير المستحسنة وبذلك يرى أن نفسية الطفل تتكـــون مـــن هـــذا النظـــام وأي خـــبرة تهدد هذا النظام في المستقبل تؤدي إلى القلـــق ، وإذا ظـــهر القلـــق فـــإن الفـــرد لا يستطيع أن يدرك ما يحدث لـــه بوضـــوح .

ونلاحظ مما ســـبق أن ســـوليفان Sullivan يركـــز علـــى أســـرة الطفـــل والأفراد المحيطين به وأن لهم دوراً كبيراً في توليد القلـــق لـــدى الفـــرد.

**٣ــ كارل يونـــج Jung .**

كما يرى يونج Jung أن القلـــق عبـــارة عـــن رد فعـــل يقـــوم بـــه الفـــرد حينما تغزو عقلـــه قـــوى وخيـــالات غـــير معقولـــة صـــادرة مـــن اللاشـــعور الجمعي . ( فرويـــد ، ١٩٨١م : ٣٧ )

فالقلق عند يونج Jung ما هو إلا خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي والتي لا تزال باقية في حياة الإنسان .

**٤ـ هورني Horney .**

ترى أن أهم مصدر للخطر الذي يثير القلق في الأمراض العصابية هي الدوافع العدوانية ، وتسمي هورني Horney القلق الذي يسبب العصاب بالقلق الأساسي وهو أساسي من ناحيتين :

١ـ لأنه أساس العصاب .

٢ـ لأنه ينشأ في المرحلة الأولى من الحياة نتيجة اضطراب العلاقة بين الطفل وبين والديه .

كما ترى أيضاً أن مصدر الخطر ليس شيئاً معيناً بالذات بل قد يأتي من عوامل كثيرة خارجية وداخلية ، فالشيء المهم عندها هو الشعور بالأمن وأن أي شيء يمكن أن يهدد هذا الأمن يثير القلق.

(فرويد، ١٩٦٢م : ٤٢ )

يتضح من ذلك أن هورني Horney ترجع القلق إلى ثلاثة عناصر أشار إليها(فهمي،١٤٠٧هـ)وهي:

أـ الشعور بالعجز .

ب ـ الشعور بالعداوة .

ج ـ الشعور بالعزلة .

وهي ترى أنها تنشأ من عوامل عدة منها :

أ ـ تفكك الأسرة ـ انعدام الدفء العاطفي ـ.

ب ـ شعور الطفل بالنبذ والوحدة .

ج ـ البيئة التي يعيش فيها الطفل وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات .

د ـ بعض ألوان المعاملة التي يتلقاها الطفل وخاصةً علاقته بوالديه .

( فهمي ،١٤٠٧هـ :٢٠٥ & الكعبي ،١٤٨١هـ:٨١).

**٥ـ أدلر Adler .**

ذكر ( بلوش ، ١٤١٩هـ:١٨ ) . أن أدلر اهتم بتناول مفهوم القلق

وتفسيره من أبعاد وزوايا مختلفة ، فهو يـــرى أن القلـق النفسـي يرجـع فـي نشأته إلى طفولة الإنسان الأولـــى , حيـث كـان المريـض يشـعر بـالقصور العضوي والقصور بمعناه الاجتمـاعي .

ويرى أدلر Adler أن القصور والشعور بـالنقص يعتبر القـوة الكامنـة وراء أساليب التعويض بصورة سوية . وأن الفـرد الـذي يشـعر بـالنقص قـد يحاول تعويض ذلك بأساليب سـوية عـن طريـق تقويـة روابطـه بـالآخرين وبأساليب غير سـوية عـن طريـق المحاولـة أو السـيطرة علـى الآخريـن والاستعلاء عليـهم .

كما يرى أن نوع التربية التي يتلقاها الطفـل فـي أسـرته أيـام طفولتـه لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولتـه التعويـض عنـه.

**٦ــ أريك فـروم Erich fromm .**

يتخذ فروم نفس اتجـاه ( هورنـي وسـوليفان Sullivan & Horney ). فـي التأكيد على العلاقات الإجتماعيه وأثرها على الطفـل ، فـهو يـرى أن الطفـل يقضي فترة طويلة مـن الزمـن معتمـداً علـى والديـه فيمـا يفيـده ، ولكنـه باستمرار نموه يدرك أن ذاته وحـده منفصلـة ، وبـهذا يـزداد تحـرره مـن القيود التي تربطه بوالديه ، وهذه العملية يطلق عليـها فـروم التفـرد والطفـل في عملية التفرد ينتابه إحساس بـالقلق , وذلـك لأن اتجاهـه للاسـتقلال يـهدد شعوره بالأمن الذي يتيح له الاعتماد على الوالديـن . كمـا يشـير فـروم إلـى أن الطفل قد تكون لديه من الإمكانيات والقـدرات مـا يتعـارض مـع رغبـات المحيطـين به وخاصة الوالدين ، اللذين قـد يقـابلان قـدرات الطفـل بعـدم الاستحسان وهذا ما يضطره إلى كبت إمكانيته ، ليصبـح إظـهارها فيمـا بعـد عاملاً مثيراً للقلق لديه وهكذا يرى فروم : أن القلق ينشـأ مـن الصـراع بيـن الحاجة للتقرب بين الوالدين وبين الحاجـة للاسـتقلال .

( الشويعر ،١٤٠٨هـ : ٣١) .

ومما سبق يتبين : أن علماء التحليـل النفسـي يرجعـون حـالات القلـق إلى وجود صراعات داخلية عنـد الفـرد وإلـى الظـروف الاجتماعيـة التـي

تؤثر في شخصية الفرد ، ومعظم تركيزهم قـائمٌ علـى المـاضي ، مسـتبعدين المستقبل بما يحويه من تـهديدات وعقبـات تقـف دون تحديـد الفـرد لأهدافـه وطموحاته ، والتي تعمل في توليد القلـق لديـه .

**ب ـ النظريـة التحليليـة الوجوديـة:**

**رولومـي** Rollomay

ذكر إنجلـر Engler ( ١٤١١هـ) أن رولومـي يـرى أن القلـق هـو الفهم المرتبط بتـهديد بعـض القيـم التـي يحملـها الفـرد ويؤمـن بأهميتـها وضرورتها لوجوده كشخص فهو يـراه كخاصيـة وجوديـة للكـائن البشـري، فهو يهدد القاعدة الأمنية التي تتيح للفـرد أن يمـارس أو يجـرب نفسـه كـذات في علاقته بالأشياء ، وهذا يعني أنه في قلق ، ويـرى أن الخـوف هـو تعبـير عن القلق في شكل موضوعي وأن القلـق مـا هـو إلا عـرض آخـر لمشـكلة أعمق .

وأشار إبراهيـم ( ١٩٨٠م :٤٥) أن القلـق الوجـودي يتملـك صاحبـه مشاعر بأن الحياة عبث ولا قيمة لها ، ويفقد إحساسه بقيمة كـل مـا يفعلـه .

**ج ـ النظريـة السـلوكية :**

**١ـ دولارد وميلـر** Dollard & miller .

ذكر عبـد الغفـار ( ١٩٩٦م) أن السـلوكيين يعتـبرون القلـق بمثابـة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليـس مـن شـأنها أن تثـير هـذه الاسـتجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجـة لعمليـة تعلـم سـابق. فالخوف والقلق استجابة انفعاليـة واحـدة فـإذا أثـيرت هـذه الإسـتجابه عـن طريق مثير من شأنه أن يثير الاسـتجابة اعتـبرت هـذه الاسـتجابة خـوف ، فإذا أثار هذه الاستجابة مثـير ليـس مـن طبيعتـه أن يثـير الخـوف، فـهذه الاستجابة قلق . فالخوف ذو مصدر موضوعي يدركـه الفـرد ، بينمـا مصـدر القلق أو سببه يخرج عن مجال إدراك الفرد أي أن الفـرد ليـس واعيـاً بمـا يثير قلقـه.

وأشـــارت ( الشـــويعر ، ١٤٠٨ هــــ ). أن دولارد وميلـــــر Dollard & Miller يرجعان حالات الصراع التي يعاني منـــها الفــرد فـــي إحساســـه بـــالقلق إلى حالات الكبت ، و لطريقة التربيـــة وكـــذا للظــروف الاجتماعيـــة دورٌ فـــي تكوين الصراع لدى الفرد مما يؤدي به إلـــى الإحســـاس بـــالقلق .

كما ذكـــر الطيـــب أيضــــاً ( ١٩٩٦م ) أن دولارد وميلـــر Dollard & Miller يرجعان حالات القلق عند الفرد إلـــى صـــراع ينشـــأ عـــن الشـــعور بالكراهيـــة والشعور بـــالذنب .

٢ـــ مـــورر Mowrer .

ويرى مورر Mowrer أن تولـــــد الصراعـــات والإحباطـــات التـــي تثـــير القلق تنتج من عدم قدرة الطفل علـــى خلـــق نـــوع مـــن الانســـجام بيـــن قيـــم مجتمعـــه الأساســـية واتجاهاتـــه التـــي يتعـــرض لـــها فـــي عمليـــة التطبيـــع الاجتماعي. (الطيــــب،١٩٩٦م:٩٥)

لـــذلك فإن مـــورر Mowrer يعتـــبر مـــن العلمــــاء الذيـــن أعـــطــــوا وزناً كبيراً لطبيعـــــة العـــلاقـــــة بيـــن الطـــفـــــل ووالديـــه فـــي عـــمليـــــة التطبيع الاجتماعي. ( الكعبـــــي،١٤١٨هــــ: ٩٤ ) .

وذكر مرســـــي( ١٩٨٧م:٢٦) أن مـــورر Mowrer يـــرى أن القلـــق مـــا هو إلا سلوك مكتسب فيقول : ( لا ينتج القلق مـــــن الأفعـــال التـــي لـــم يتجـــرأ الفرد على إتيانها وكبتها ، بل الأفعال التـــي ارتكبـــها ولـــم يـــرض عنـــها ).

ونلاحظ مما ســـبق أن علمـــاء المدرســـة الســـلوكية يرجعـــون حـــالات القلق للارتباط بين المثير والاستجابة ، وأن الشعور بـــالذنب ومـــا يحدثـــه مـــن أزمات وصراعات كفيل بأن يؤدي إلى شعور الفـــرد بـــالقلق . ولكنـــهم اتفقـــوا مع التحليلين في إغفالهم ما للمستقبل من أثـــر فـــي نشـــوء كثـــير مـــن حـــالات القلـق.

## د ـــ النظريـــة الفســيولوجية .

إن العوامل النفسية والمزاجية للشخص تؤثـــر علـــى المراكـــز العصبيـــة والأجـــهزة الفســـيولوجية ، وفـــي الجســـم تنظيـــم بيـــن الجـــهاز العصبـــــي

(السمبتاوي ) ، والجهاز العصبي ( البار سمبتاوي ) . فالجهاز الأول يتحكم في أسباب النشاط العضوي الذي يؤدي إلي انطلاق الطاقة في المواقف الطارئة ، فيساعد على التخفيف من حدة التوتر . أما الجهاز الثاني يقوم بوظيفة ضبط النشاط وتخزين الطاقة ، فإذا اضطرب الإنسان نفسياً حدث اختلال في هذا التوازن ، ويترتب على ذلك عديد من الأعراض التي تكون في صورة سلوك انفعالي عارض ، لا يلبث أن يزول ، مثل احمرار الوجه ، وارتعاش الجسم واضطراب التنفس ، والتلعثم في الكلام ......

( الشويعر، ١٤٠٨هـ: ٣٧ & عكاشة ، ١٩٩٨: ١١١) .

وذكر الطيب ( ١٩٩٦م:٩٦) أن جيمس قال :" إننا لا نشعر بالانفعال إذا لم نحس بخفقان القلب ، والعرق البارد وبرودة الأطراف ".

**هـ ـــ النظرية العقلانية الانفعالية :**

ذكر إبراهيم ( ١٩٩٤م :٤٠٤) أن اليس Ellis يرى أن القلق ما هو إلا هزيمة ذاتية ، أي خبره أو سلوك يهزم الإنسان من خلال نفسه بنفسه وهو بهذا يرى أن القلق يشترط وجود استعداد ذاتي للهزيمة وللانهيار .
وإذا كان وجود شخصية عصابية لازمة من لوازم إثارة القلق وتطوره ، فإن القلق يعتبر سمة رئيسية تصاحب الاضطرابات العصابية حتى لا تبدو متسمة بالقلق .

ويرى( لازاروس Lazarus )أن كل فرد يختلف عن الآخر في تحديد وتقدير حجم التهديد الذي يتعرض له ، وإدراكه العقلي لهذا الجانب يؤدي دوراً وسيطاً في خبرة القلق ، وعلى ذلك فإن الجانب الإدراكي لابد أن يكون متضمناً في أي نظرية تحاول تفسير عوامل القلق.

( الكعبي ، ١٤١٨هـ : ١٠٥)

**ي ـ المذهب الإنساني .**

ذكرت الشويعر ( ١٤٠٨هـ ) أن أصحاب المذهب الإنساني

يرون، أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يحمله من أحداث قد تهدد وجود الإنسان ، كما أن كثيراً من مواقف الفشل واختيار الأسلوب الملائم للحياة ،وإصابته بمرض لا شفاء منه ، أو تقدمه في العمر، أو توقع فجائية حدوث الموت ، هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان .

كما أشارت الكعبي ( ١٤١٨هـ :٩٩) . إلي أن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذا الاتجاه هو بحث الإنسان عن مغزى لحياته ، أو هدف لوجوده ، وإذا لم يهتدِ الإنسان إلى هذا المغزى سيكون فريسة للقلق .

ونلاحظ مما سبق أن هناك تقارب بين آراء المذهب الإنساني والوجودي في: أن القلق يحدث نتيجة الخوف من المستقبل . وأن مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً بحيث يصل إلى معنى لحياته ووجوده، ويدفعه لتحقيق أهدافه ، وربطها بالمفاهيم والقيم العليا يعد خير وسيلة لتجنب القلق ، ومن ثم تحقيق الصحة النفسية .

## ٣ــ أسباب القلق .

يتضح من العرض السابق أن هناك اختلاف في وجهات النظر والآراء المفسرة للقلق ، ومرجع ذلك إلى اختلاف المسلمات الأساسية التي تقوم عليها كل نظرية ، كما أن كل واحد منهم : نظر للقلق من زاوية وليس من زوايا متعددة ، وتبعاً لذلك تعددت أسباب القلق ومن أهمها :

١ــ الاستعداد الوراثي الذي تفرضه العوامل الوراثية .

( زهران ، ١٩٩٧م:٤٨٥ ) .

٢ــ العوامل البيئية : ومنها الأسرة وتشمل العلاقات بين الأبوين من جانب ، وبين الأبناء من جانب آخر وأسلوب المعاملة والضبط الاجتماعي، كما تشمل البيئة الاجتماعية والبيئة الخارجية وهي العلاقة بالأصدقاء وزملاء العمل والمدرسة والثقافة والعادات والتقاليد .

( الكعبي،١٤١٨ هـ : ٥٧).

كما أشار السباعي وعبـــد الرحيــم ( ١٩٩٦م :٣٠) .إلـــى أن الظـــروف السائدة في البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطـــة بـــالفرد ، تلعـــب دوراً رئيســـاً في نشوء حالات القلق النفســـي.

٣ـ العوامل النفسية : ونقصد بها ضغـــوط الحيـــاة التـــي نعيـــش فيـــها ســـواء حدثت نتيجة متغــــيرات داخليـــة ، كشـــعورنا بـــالجوع أو الشـــبع ، والعطـــش والتعـــب والمـــرض ، أو نتيجـــة المتغـــيرات الخارجيـــة ، كدرجـــة الحـــرارة والأمطار والكوارث ،أو نتيجة العوامل البيئية المشـــار إليـــه ســـابقاً .

( السباعي & وعبد الرحيم ، ١٩٩٦ : ٢٩ ) .

وكذا الصراع بين الدوافـــع والاتجاهـــات والفشـــل اقتصاديـــاً ، أو زواجيـــاً أو مهنياً .( زهـــران ، ١٩٩٧ م & عـــوض ، ١٩٩٧ م )

٤ـ أما أصحاب الاتجاه التحليلي فإنهم يرجعـــون أســـباب القلـــق إلـــى خـــبرات الطفولة وذلك في علاقة الطفل الاجتماعيـــة بوالديـــه.(جـــلال ، د. ت :١٥٥ )

٥ـ كما يرجع السلوكيين القلق إلى استجابة مكتسبة تنتـــج عـــن القلـــق العـــادي تحت ظروف ، أو مواقف معينة ، ثم تعميـــم الاســـتجابة .

( زهران ، ١٩٩٧ : ٤٨٦ ) .

٦ـ كما يرجع روجرز Rogers سبب حدوث القلـــق إلـــى عـــدم التطـــابق بيـــن الذات الواقعية والذات المثالية ، وعدم تحقيـــق الـــذات .

٧ـ أما أصحاب المذهب العقلاني فإنهم يرجعون سبب حـــدوث القلـــق إلـــى الأفكـــار ، والاعتقـــادات الخاطئـــة التـــي يتصورهـــا الفـــرد ، وكـــذا الطـــرق الخاطئة في مواجهة أزمات الحيـــاة .

## ٤ـ أنواع القلق .

لقد تحدث فرويد عن ثلاثة أنواع مـــن القلـــق :

**١ـ القلـــق الموضوعـــي Objective Anxiety :**

وهو ما كان مصدره معروفاً ، سواء كـــان خارجيـــاً أو داخليـــاً .

وهدفه حماية الإنسان من الأخطـــار الحقيقيـــة ، وينشـــأ عـــن غريـــزة حفـــظ الذات .

وقد ذكـــر محمـــد مرســـي ، ( ١٩٩٧م :١٤١) أن القلـــق الموضوعـــي عبارة عن خوف عادي مفيد ، يجعل الشـــخص يبتعـــد عـــن مواجهـــة الخطـــر الذي يـــهدده .

**٢ـــ القلق العصـــابي Neurotic Anxiety :**

هو قلق يستثار عند إدراك الفـــرد بـــأن غرائـــزه قـــد تجـــد لـــها منفـــذاً للخارج ، وهو خوف غامض غير معـــروف المصـــدر.

وقد ذكر عبـــد الغفـــار ( ١٩٩٦ م :١٢٢) أن هـــذا النـــوع مـــن القلـــق ينشأ عندما تهدد الهو ، بالتغلب على دفاعـــات الأنـــا وإشـــباع تلـــك الحفـــزات الغريزية التي لا يوافق المجتمع علـــى إشـــباعها .

ويرى الفرويديون أن هنالك ثلاثة مظـــاهر للقلـــق العصـــابي :

أ ـــ صورة انفعال الخـــوف .

ب ـــ صورة المخـــاوف المرضيـــة .

ج ـــ صورة الـــهوس .

**٣ـــ القلق الخلقـــي :**

ينشـــأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للفـــرد عندمـــا يقـــترف أو يفكـــر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلـــها جـــهاز الأنـــا الأعلى.( كفـــافي ،١٩٩٧م: ٣٤٧)

وقد أشـــار الـــهابط ( ١٩٨٩ م:٩١ ). أنـــه ينشـــأ مـــن إحبـــاط الـــذات العليا.

## ٥ـــعلاج القلـــق .

إن اختلاف طرق العلاج راجـــع لاختـــلاف ســـمات الفـــرد وشـــخصيته ، ودرجة القلق لديه والعوامل المؤدية إليـــه . لذلـــك فإنـــه ليـــس هنـــالك مدرســـة من مدارس العلاج النفسي إلا وطرحت نمـــاذج علاجيـــة متنوعـــة ومتباينـــة ، إلا أنها تسعى لتحقيق هدف واحد ، وهـــو مســـاعدة المرضـــى الذيـــن يعـــانون من أنواع مختلفة من الأمراض النفسية ومـــن بينـــها القلـــق علـــى دفعـــهم إلـــى

النمو النفسي السليم من خلال معرفة السبب وإزالة العرض الناتج عنه ، ليصبح المريض أكثر قدرة على التكيف والتوافق ومواجهة الحياة .

ونظراً لكثرة الطرق المستخدمة في علاج القلق فانه سوف يتم الاقتصار على بعضٍ منها وهي :

**١ـ التحليل النفسي :**

ذكر السباعي وعبد الرحيم ( ١٩٩٦م :٥٣) أن أنصار التحليل النفسي يرون أن المدخل الرئيسي لعلاج القلق والاضطرابات العصابية الأخرى يكمن في إخراجها من عالم اللاشعور ، إلى الوعي أي الاستبصار، مما يؤدي تلقائياً إلى حدوث انفراج تصحيحي للسلوك بكل ما تنطوي عليه عواطف ونزعات النفس.

وذلك لأن الكبت يتضمن عملية تعطيل لتداعي الأفكار، و يؤدي إلى عزلها عن التعبير الانفعالي ، ومن هنا ينشط دور الحيل الدفاعية ، كوسيلة تحول دون العديد من النزعات المكبوتة من الظهور على سطح الشعور ، ومن هنا كان التحليل النفسي عبارة عن عملية تتضمن استعادة التداعي ، وعودة الصلة من الفكر والانفعال ، أي ظهور الفكر مع ما يصاحبها من شعور بالقلق.( الشويعر، ١٤٠٨هـ: ٤٢)

ومع ذلك نجد أن طريقة التحليل النفسي تستخدم في علاج بعض الأمراض ، بينما يمنع استخدامها في علاج أمراض أخرى . ومع أن العلاج بهذه الطريقة عميق وثابت ، يكشف عن الجوانب اللاشعورية في الشخصية ، مما يساعد على النمو الحقيقي للشخص ، ويعيد الثقة له، إلا أنه طويل المدة مرتفع التكاليف يحتاج إلى وقت وجهد ومال .

أما طريقة هورني Horney في العلاج فهي ترى ضرورة البحث في مشكلات المريض المتصلة بشتى نواحي شخصيته وليس فقط في النواحي الجنسية ، وهدفها مساعدة الفرد في التخلص من أسباب الاضطراب، وذلك بتكوين علاقات اجتماعية صحيحة وهي لم تهمل خبرات الطفولة. وترى أن الخطوة الأولى هي معرفة جميع النزعات العصابية ، ثم معرفة

أثرها في شخصيته ، وهي تستخدم نفس الوسائل التي أستخدمها فرويد ، من التداعي الحر والتفسيرات...( الزراد ، ١٩٨٨م :٦٥).

وذكر روتر ( ١٩٨٩م :١٤٣ ) أنه على الرغم من أن عدداً كبيراً من الأساليب والأحداث ، والتي تتطلب فترة زمنية أقصر ، قد توصل إليها أتباع فرويد، وأصحاب نظريات يختلفون عنه في تصورهم لطبيعة الإنسان اختلافاً منطقياً ، إلا أن جميع طرق العلاج تقريباً تستخدم أسلوباً آخر من الأساليب الخاصة التي أستخدمها فرويد وهي :التقبل الشخصي ، التسامح ، التحول ، التفريغ الانفعالي، التفسير، والاستبصار .

**٢ـ العلاج السلوكي :**

ذكر السباعي وعبد الرحيم ( ١٩٩٦ م ) أن أساس العلاج السلوكي قائم على الفكرة القائلة بأن السلوك وليد التعليم ، لذلك فالمعالجة يجب أن توجه نحو تبديل السلوك الخاطئ ، عن طريق عملية التعلم نفسها، أي ما يسمى بإعادة التعلم دون انشغال بتفاصيل أحداث الماضي وتحليلاتها .

وقد أشار عكاشة ( ١٩٩٨ م : ١٢٣) إلى أن طريقة العلاج السلوكي تتناول معالجة المخاوف المرضية حيث يدرب المريض على الاسترخاء، حتى يستطيع المريض مواجهة موقف الخوف ، وهو في الحالة دون ظهور علامات القلق ، وهنا ينطفيء الترابط الشرطي المرضي ، ويتكون لديه ترابطاً شرطياً سوياً.

كما ذكر عبد الخالق (١٩٩٤م) أن العلاج السلوكي يقوم على أساس علاج الأعراض ، فالعرض هو: المرض ، والسلوك المضطرب ليس عرضاً لاضطراب كامن ، ولكنه اضطراب في حد ذاته . فالطريقة السلوكية تعمد على السلوك الحالي ، ولا تعطي عناية كبيرة بأسباب المرض .

ومع ذلك فلا ننكر أثر العلاج السلوكي في معالجة كثير من المخاوف المرضية ، واستبدالها بأنماط سلوكية سوية ، إلا أنه أسلوب لا

يعالج القلق إلا كعرض مصاحب للاضطرابات ، دون التركيز عليه والاهتمام به كشيء مستقل في حد ذاته .

### ٣ـ العلاج العقلاني الانفعالي :

إن القاعدة الأساسية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هي أن السلوك الانفعالي للفرد ينتج عن الحوار الداخلي ، وذلك فيما يتولد داخلياً من أفكار حول موضوع معين ، وهو الذي يكون مادة انفعالاته نحو هذا الموضوع .

فمن المعروف أن كل اضطراب انفعالي يبدأ من الداخل . فالجهد العلاجي لابد وأن يبدأ بتغيير الأفكار ، والتصورات ، والإدراكات الذاتية الخاطئة ، والتي تنتج عنها الانفعالات السلبية والسلوك المضطرب .

كما قام البرت إليس بتطبيق نظريته التي يقوم عليها العلاج العقلاني واسمها نظرية ( a b c ). والتي تعني :

( a ). الخبرة المنشطة والتي يتم إدراكها في جو غير عقلاني .

( b). تعني نظام معتقدات لاعقلاني مدمر للذات .

( c). تعني النتيجة الانفعالية كاضطراب انفعالي أو خلل سلوكي كما في حالات القلق والاكتئاب . ( سرى ، ١٩٩٧ م: ١٧٠).

ومع أنها طريقة مجدية في مواجهة أفكار المريض الغيرعقلانية وإكسابه أفكار عقلانية تحقق له السعادة والراحة ، إلا أنها طريقة تركز على إزالة الأعراض ، دون علاج الاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها المريض .

### ٤ـ العلاج الجشطالتي :

يقوم العلاج الجشطالتي على : النظرة الكلية ، أو التكاملية وإنهاء المتناقضات داخل الإنسان دون الالتجاء إلى التنقيب في الماضي , ويقوم المعالج بمحاصرة المريض بأسئلة ، مما يضطره إلى مواجهة نقصه سعياً إلى التكامل ، ويهدف إلى ربط المريض بواقعه الفعلي ، لإحداث التكامل بين المريض وواقعه ، ويرى المعالج أن العرض النفسي نكوص إلى

مسالك طفلية ، لكي يعفي المريض نفسه من تحمل المسؤولية ، ولكي يعتمد على غيره ، ويركز العلاج على (هنا )و(الآن) .

(حمودة ، د.ت:٥٣٤ )

ومع ذلك فقد قامت مدارس كثيرة، وضعت نظريات أبرزت جانباً أو عدداً من الجوانب لفهم الاضطرابات والأمراض النفسية عند الإنسان ، وتبعاً لذلك قدمت طرقاً مختلفة للعلاج النفسي ، من أجل مساعدة الإنسان الذي أصابه الاضطراب ،أو المرض والوصول به إلى النمو النفسي السليم، وإن كانت هذه الطرق مجدية ، إلا أنها جزئية غير متكاملة ، باعتبارها نظرة إنسانية ، والنظرة الإنسانية نظرة قاصرة ومحدودة تتمحور في اتجاه واحد فهذه الطرق تمت الإشارة إليها سابقاً ، ومنها ما لم يتم التعرض له.

## ب ـ الاكتئاب النفسي:

### ١ـ مفهوم الاكتئاب :

إن القلق من الظواهر النفسية التي لا مناص للإنسان عنها ، وأيضاً يكون الاكتئاب بل هو أحد صوره فعندما يخشى الإنسان أن يفقد شيئاً مهماً فإنه لا محالة سيشعر بالقلق ، وعند فقده إياه فإنه معرض لأن يعاني من الاكتئاب . ولكن ! قد يختلف كل فرد في قوة التحمل لما فقده ، فمنهم من يحزن حزناً طبيعياً ، ومنهم من يتعدى الحد الطبيعي فيخرج عن المعقول فيصبح لزاماً عليه للجوء إلى الأطباء النفسانيين لمساعدته في التخلص مما هو فيه .

وبناءً على ذلك فإن مصطلح الاكتئاب مصطلح يغطي مدى واسعاً من الظواهر ابتداءً من الحزن ، وإنتهاءً بالمرض واليأس ، وربما الانتحار .

لذا سعى كثير من علماء النفس والمعالجين النفسانيين ، إلى إيجاد تفسيرات لهذا المصطلح كل حسب تفسيره

الـــذي يراه لهـــذا المصطلــح. لذلــك اختلفــت وجــهات النظــر وتعــددت تعريفات الاكتئاب فمنـــها :

١ـــ ما عرفه إيدلبرج Eidelberg " بأنـــه : عــرض عصــابي يتسـم بتنـــاقص الاهتمام بالعالم الخارجي وتزايــد العــدوان الموجــه ضــد الــذات ، مــع نقــد الذات والشعور بالإثم والندم ، ومعاقبة الــذات ، ويجعــل فقــدان موضــوع مــا بحدوثــه ...... " ( عســكر ، ١٩٨٨م :٧٤ ) .

٢ــ ويعرفه ستور Storr :" بأنه : مفهوم لحالة انفعاليـــة يعــاني منــها الفــرد من الحزن وتأخر الاستجابة ، والميــول التشــاؤمية ، وأحيانــاً تصــل الدرجــة في حالات الاكتئاب إلـــى درجـــة الميــول الانتحاريـــة ، كذلــك تعلــو درجــة الشعور بالذنب ، إلى درجـــة أن الفــرد لا يذكــر إلا أخطــاءه وذنوبــه ، وقــد يصل إلى درجة البكاء الحــار" ( موســى وآخــرون ، ١٩٩٦م : ٤٣٣ ) .

٣ــ ويــرى ليفيــت ولوبيــن ( ١٩٨٥م : ١٠ ) " أن لفظــة الاكتئــاب تصــف حالة مزاجية وليــس بــالضرورة حالــة باثولوجيــة ( مرضيــة ) وعرضـــاً أو مجموعة أعراض متشـــابكة" .

٤ــ ويرى إمـــري Emery " أنـــه : عبــارة عــن خــبرة وجدانيــة ذاتيــة ، أعراضـــها الحـــزن والتشــاؤم ، وفقــدان الاهتمـــام واللامبـــالاة ، والشـــعور بالفشل، وعدم الرضا والرغبة في إيذاء المرء لنفســـه والـــتردد ، وعــدم البــت في الأمور ، والإرهاق وفقـــدان الشـــهية واحتقــار الـــذات وبــطء الاســتجابة، وعدم القدرة على بذل أي جـــهد " ( اللحيـــاني ، ١٤١٦هـــ:١٠ )

٥ــ ويعرفه بيك Beck : "بأنه : حالة انفعاليـــة تتضمـــن تغــيراً محــدوداً فـــي المزاج مثل : مشاعر الحزن ، والوحدة ، واللامبـــالاة ، ومفــهوماً ســـالباً عـــن الذات مع تحقير الذات ولومها ، ورغبة في عقاب الـــذات ، مــع الرغبــة فـــي الموت والهروب والاختفاء ، وتغيرات فـــي النشـــاط مثـــل : صعوبـــة النـــوم، وصعوبة الأكل ، وتغيرات في مستوى النشاط إمـــا بالزيـــادة ، أو النقصـــان " ( الشهري ، ١٩٩٦ م : ١٥ )

## ٢ــ النظريات المفسرة للاكتئاب النفسي :

هناك العديد من النظريات التي تناولت الاكتئاب ، والتي تعكس اتجاهات وآراء الواضعين لها ، إذ أن كل نظرية ،أو اتجاه فكري يمثل الأساس التطبيقي الذي يساهم في عملية المساعدة في استخدام الإجراءات، والتقنيات الوقائية والعلاجية لهذا الاضطراب .

وتحاول الباحثة عرض بعض النظريات حتى تكون الصورة واضحة لمفهوم الاكتئاب فمن أهمها :

### أـ نظرية التحليل النفسي :

فسر فرويد Freud وأبرا هام Abraham الاكتئاب على أنه : نكوص للمرحلة الفمية السادية في التطور الجنسي للشخصية ، وأن المكتئب يحمل شعوراً متناقضاً ناحية موضوع الحب الأول ( الأم) ،ونتيجة للإحباط وعدم الإشباع في مراحل نموه الأولى ، يتولد عنده الإحساس بالحب، والكراهية ،والالتحام والنبذ ، وعندما يصاب بفقدان عزيز لدية أو خيبة أمل عند نضوجه ينكص لحاجاته الأولية ، وبعمليات دفاعية لا شعورية من الإسقاط أو الإدماج والنكوص،ولتناقض عواطفه ناحية موضوع الحب المفقود ، يمتص طاقته ويدمجها نحو ذاته ، نحو الأنا ومن هنا يبدأ المكتئب في الانغلاق والعدوان الذاتي ، واتهام الأنا والإحساس بالدونية والتي تثير عنده الميول الانتحارية .(عكاشة ، ١٩٩٨م : ٣٥٩ )

وقد أشار (عسكر، ١٩٨٨م : ٧٥ ) أن فرويدFreud ( قد حدد ثلاثة عوامل أساسية للسوداوية هي : فقدان الموضوع ، التناقض الوجداني ، ارتداد الليبدو (libido )إلى الأنا .

كما أدرك أبرا هام أن مصطلح السوداوية هو نفسه المصطلح الذي يدل على الاكتئاب ، كما حدد خمسة عوامل أساسية لإحداث الاكتئاب وهي :

١ــ تأكيد الاستعداد الجبلي الواضح للشبقية الفمية .

٢ــ تثبيت الليبدو( libido )خاصة على المستوى الفمي .

٣ــ انجراح شديد للنرجسية الطفليـــــه .

٤ــ حدوث الانجراح قبل الرغبـــات الأوديبيـــة .

٥ــ تكرار خيبات الأمل الأولى في مراحـــل الحيـــاة .

وأما أصحـــاب النظريـــة التحليليـــة يرجعــون حــدوث الاكتئـــاب إلـــى مرحلة الطفولـــة ، وخاصـــة المرحلـــة الفميـــة ، والعلاقـــة بيـــن الطفـــل والأم فتركيزهم قائم على المـــاضي ومـــا يتصـــل بمشـــاعر الحـــب والكـــره إتجـــاه الشخص الذي يحبه، دون التركيز على دور الحاضر ، ومـــا قـــد يعتريـــه مـــن أسباب وعوامل تكون المسبب الرئيسي للاكتئـــاب ، وكـــذا مـــا للمســـتقبل مـــن دور في شعور الشخص بالاكتئاب نتيجة لتـــأثير الحـــاضر عليـــه.

**ب ــ النظرية الســـلوكية :**

فقد أوضح لازاروس Lazarus أن الاكتئـــاب يمكـــن النظـــر إليـــه علـــى أنه وظيفة للتعزيـــز الخـــاطئ ، أو التعزيـــز غـــير الكـــافي . ويمكـــن حـــدوث الاكتئـــاب عنـــد انســـحاب التعزيـــز الكـــافي كانســـحاب الحـــب ، أو العطـــف والتأييد، مع موت أحد المقربيـــن.

ويضع أنصار هذا الاتجاه عدة افتراضات في نشـــأة الاكتئـــاب منـــها:

١ــ ظهور مشاعر الاكتئاب وغيرها من الأعـــراض مثـــل : الشـــعور بـــالتعب والإرهاق ،عندما لا يتلقى السلوك التعزيـــز الكـــافي .

٢ــ سحب التعزيزات يخفض من حيويـــة الســـلوك والنشـــاط أكـــثر منـــه فـــي حالة وجود معزز، ولكنه قليـــل أو ضعيـــف .

٣ــ إن كمية التعزيز الإيجابي عبـــارة عـــن وظيفـــة لثـــلاث مجموعـــات مـــن التغـــيرات منـــها : عـــدد المعـــززات الكامنـــة،وعـــدد المعـــززات الموجـــدة، ومهارات الفرد المهنيـــة والاجتماعيـــة.(العيســـوي ، ١٩٩٠م :٢٣١)

كما أشار عفيفي (١٩٩٠م : ٢٥) إلـــى أن أصحـــاب المدرســـة الســـلوكية يرون أن الاكتئاب كخبرة نفسية ســـلبية مؤلمـــة مـــا هـــو إلا ترديـــد لخـــبرات أليمة تعلمها ، أو صادفها ، أو مر بها الإنسان فـــي صغـــره ، ولـــم يســـتطع أن يحلها أو يزيلها من عقله وربما يحدث له تعميم لظـــاهرة الحـــزن الكئيـــب مـــن

اختفاء أي شيء أو فقده سواء كـــان إنســانا أو جمـــاداً أو حيوانـــاً يحـــدث لـــه الحزن ، ومن ثم الشعور بالاكتئـــاب .

و إلـــى نفـس المعنـــى يشـــير المولـــى ( ١٩٩٩م : ١٠٣ ) إلـــــى أن يونجـــرن Youngren يـــرى أن الحمايـــة الزائـــدة مـــن قـــبل الأم ، والأســـاليب المنحرفة في العلاقة بين الأم والوليد ، مـــن شـــأنها أن تســـاعد علـــى غـــرس البذرة الأولى لويلات الاكتئـــاب .

ونلاحظ أن علماء المدرسة الســـلوكية يرجعـــون حـــالات الاكتئـــاب إلـــى عدم التعزيز ، أو التعزيز الخاطئ وغـــير الكـــافي،فـــهم والتحليليـــن يرجعونـــها إلى الخبرات الماضية التي حدثت للإنسان ولـــم يســـتطع مواجهتـــها.

كما يرى وليبه Wolpe أن المستويات الزائدة مـــن القلـــق تتحـــول بشكل مباشر إلى الاكتئاب وهو تفسير يقارب مدرســـة التحليـــل النفســـي .
( الشناوي & عبد الرحمن ، ١٩٩٨م :٣١٥ ) .

**ج ــ النظرية الفينومينولوجيـــة :**

يرى أصحاب هذا المنظـــور أن اضطـــراب الإنســـان إنمـــا يكمـــن فـــي اضطراب علاقته التعاطفية الأساسية في العـــالم ، ذلـــك أن العلاقـــة الأساســـية في المجمل ( إنسان وعالم ) إنما تشكل الأســـاس التحتـــاني لأفعالـــه الإدراكيـــه الحسية والإرادية ، وتتصـــل بـــهذا الأســـاس ظواهـــر ( القابليـــة ) (والقـــدرة) وهذه بدورها لا معنى لها إلا في إطار نظرية عامـــة فـــي الصـــيرورة.فمفـــهوم الصيرورة يعتبر لب مـــرض الاكتئـــاب والـــهوس والأرضيـــة التـــي تتشـــكل فوقها باقي الأعراض . إن مـــا يمـــيز الاكتئـــاب هـــو تدهـــور القـــدرة علـــى الصيرورة التي يترتب عليها انخفاض في الشـــعور بـــالوجود أي فـــي الشـــعور بالكينونة . ذلك أن الكينونـــة لا معنـــى لـــها بغـــير الصـــيرورة و أن النقصـــان في الكينونة يصل ذروته في الاكتئاب الشديد ، وعندمـــا يصـــل النقصـــان فـــي الكينونة إلى حد كبير يصل المريض إلـــى عدميـــة الوجـــود ، وتتســـحب هـــذه العدمية على العـــالم فيفقـــد كـــل دفء عـــاطفي ، ويفقـــد حيويتـــه وطبيعتـــه ،

وقيمته فيصبح بارداً وكأنه مبهم لا يفصح عــن أي معنـــى إنســـاني .
(زيور ، ١٩٨٦م : ١٨٤ )

د ـ النظرية المعرفيـــة :

يرى بيك Beck أن الاكتئاب ما هو إلا اضطـــراب فـــي اســتراتيجية التفكير، وتكوين نظم فكرية سلبية ناحية الذات والعالم والمســـتقبل ، ومــن ثــم يتجه العـــلاج نحــو تغيــير هــذه النظــم الفكريـــة الســلبية بأسـلوب العـــلاج المعرفـــي. ( عكاشـــة ، ١٩٩٨م :٣٥٩ )

كما أكـــد أن الإدراك يـؤدي إلـــى المعرفـــة والانفعـــال عنـــد الأفـــراد العـــاديين والاكتئـــابيين أيضـــاً . وأن هـــذه الإدراكـــات المعرفيـــــة تحـــدد الاســـتجابات العاطفيـــة فـــي الاكتئـــاب كمـــا أشـــــار ميلجـــز ، بوليبـــي "Melges&Bowlby" إلـــى أن الشـــعور باليـــأس هـــو المحـــور الأساســـي فـــي الاكتئاب ، ويعزى الأمل واليأس إلى تقديــر الفـــرد إلـــى قدرتـــه علـــى إنجـــاز أهداف معينـــة .

كما أشار ليشـــينبرج "Lichtenberg" إلـــى أن المكتئـــب عـــادة مـــا يشـــعر باليأس وعدم الأمل ، من أجل الحصول على أهدافه ودائمـــاً يلـــوم نفســـه علـــى إخفاقاتـــه .

كما أشار شمالي وإنجل "Schmale&Engel" إلـــى أن الشـــعور باليـــأس والعجز تجعل الفرد أكثر عرضة للاكتئاب ، وأيضـــاً للمـــرض والمـــوت .
( موسى ،١٩٨٩م :٥٢).

### ٣ـ أسباب الاكتئــاب:

يتضح مما سبق أن لكل عالم مـــن العلمـــاء مســلكاً ورأيـــاً فـــي تفســير حدوث الاكتئاب ، قائمان على الطريقة التي ارتضاهـــا صـــاحب كـــل نظريـــة، في شرح الكيفية التي يحدث بـــها الاكتئـــاب .

وبما أن كل واحد منهم نظر لهذا الاضطراب من زاوية واحدة وأغفل ما دونها ، لذا لا يمكن أن يكون هناك سبب واحد في حدوث الاكتئاب في جميع الحالات ، لذلك تتعدد الأسباب وتتشابه في معظمها، وإن كان بينها مفارقة ترجع لاختلاف وجهات النظر كل حسب مجاله وتخصصه ، إلا أن تعيين سبب رئيسي لحدوث الاكتئاب أمر يكاد يكون مستحيلاً ، لذا فما تزال الأسباب متعددة ومتشابكة ومن أهمها :

**أولاً : العوامل البيولوجية**

**١ـ الجينات الوراثية :**

كشفت الدراسات الأسرية ودراسات التوائم عن أدلة تشير إلى وجود عامل جيني له دور هام في نقل الاضطرابات الوجدانية .

فقد لوحظ أن الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطبية ينتشران في عائلات معينة . حيث وُجد أن حوالي (٥٠٪ ) على الأقل من مرضى الاضطراب ثنائي القطبية يكون أحد الأبوين مصاباً باضطراب الوجدان .

كما تشير دراسات التوائم عن معدل تطابق للاضطراب ثنائي القطبية يصل إلى ( ٦٧٪) في التوائم المتماثلة ، ويقل إلى (٢٠٪) فقط في حالات التوائم غير المتماثلة . ( حموده ،د.ت :٣٠٦ )

كما ذكر الخاطر(١٤١٣هـ: ٢٧ ) إلى أن كثير من الدراسات الطبية أثبتت أن بعض الناس لديهم استعداد وراثي للإصابة بالاكتئاب .

كما أشار ثابت ( ١٩٩٣م :١٢٨ ) إلى أن نسبة الوراثة في الإصابة بالاكتئاب قد تصل إلى (٨٠٪) .

**٢ـ اختلال النشاط الهرموني :**

زيادة إفراز الكورتيزون في بعض المكتئبين في اختبار الدكساميثازون المثبط ، وهو استرويد خارجي يقلل من معدل الكورتيزون في الدم ، وهذا يشير إلى خلل في المحور الطرفي الهيبوتلاموس النخاعي الكظري . وخلص بعض الباحثين إلى وجود علاقة بين أعراض

اضطــراب الوجــدان ، واختــلال هــذا المحــور ، وإلــى اختــلال وظيفــة الــهيبوثلاموس وتغــير النــوم والشــهية ،والســلوك الجنســي ، والتغــيرات البيولوجية في الغدد والمناعة، كمــا وجــد شــبه بيــن بــطء الحركــة ونقــص الوظائف المعرفية الذي يلاحظ في اكتئاب واضطــراب النــوى القاعديــة كمــا في مرض الباركنســون.(حمــودة ، د.ت :٣٠٨)

**ثانياً: الأمراض العضويــة**

لوحظ أيضاً أن الإصابـــة بـأحد الأمــراض العضويــة يكــون الســبب لحــدوث أعــراض الاكتئــاب . فقــد ذكــر عكاشـــة (١٩٩٨م :٣٦٠ ) أن الإصابة بمرض المكسيديما (نقص إفراز الغدة الدرقيــة ) يتســبب فــي حــدوث أعراض اكتئابية شديدة في حوالــي ٤٠٪من الحــالات .

كما أن الإصابة بأمراض الجهاز العصبي ، والشلل الاهتزازي وتصلب الشرايين يؤدي إلى نشأة أعراض الاكتئاب .

كما ذكــر الخــاطر (١٤١٣هــ :٢٧) أن نقــص بعــض الفيتامينــات كفيتامين (ب١٢) يؤدي إلــى حــدوث الإصابــة بالاكتئــاب . كمــا أن لبعــض العقاقير دورٌ في إحداث نوبات الاكتئـــاب الشــديد .

فقــد ذكــر عكاشــة ( ١٩٩٨م :٣٦٢) أن مرضــى الضغـــط والذيـــن يتناولون عقار السير بازيل بانتظام تنتابهم نوبــات اكتئــاب .

كما أشار مراد (١٩٩٤م :١٧) أن للالتــهابات الفيروســية مثــل الأنفلونــزا والأنيميا دورٌ في حدوث الاكتئــاب .

**ثالثاً : العوامل النفســية**

الصراعـــات اللاشـــعورية والإحبـــاط والقلـــق ، والخـــبرات الأليمةوالظروف المحزنة،وعدم القدرة علــى التكيـف مـع الواقـع قـد تكـون سبباً في نشـــوء مــرض الاكتئــاب ،فقــد ذكــر عكاشــة (١٩٩٨م: ٣٥٨) أن بعض علماء النفس ينكرون دور العوامـــل النفســية فــي نشــأة الاضطرابــات الوجدانية، ويدعون أن كل العوامل النفسية هي نتيجـــة للمــرض وليســت ســبباً

له . أما (رينيه )فقد اكتشف في بحثه أسباباً نفسية في (٨٠٪) من بين (٢٠٨) من مرضى الاكتئاب .

ويرى زهران (١٩٩٧م: ٥١٥) أن الإصابة بمرض الاكتئاب ترجع إلى الأسباب التالية :

١ـ التوتر الانفعالي ، والظروف المحزنة ، والخبرات الأليمة والكوارث القاسية .

٢ـ الحرمان ، وفقدان الحب ، والمساندة العاطفية ، وفقد عزيز أو فقد وظيفة ، أو فقد ثروة ، أو مكانة اجتماعية .

٣ـ الصراعات اللاشعورية .

٤ـ الإحباط والفشل ، وخيبة الأمل والكبت والقلق .

٥ـ الشعور بالذنب ، واتهام الذات .

٦ـ الخبرات الصارمة ، والتفسير الخاطئ للخبرات .

٧ـ التربية الخاطئة .

٨ـ كما ذكر الصغير (١٤٢٠هـ :٩٨) إلى أن هناك صفات مهيئة للاكتئاب لدى الشخص مثل : المثالية الزائدة ، والدقة الشديدة في التعامل مع النفس والآخرين .

كما أن لطريقة التفكير الخاطئة ، وتضخيم الأخطاء والزلات ، وتقليل الإيجابيات دوراً في شعور الفرد بالاكتئاب .

**رابعاً : الأسباب والعوامل الاجتماعية**

ذكر حمودة ( د.ت: ٣٠٩) أن الظروف الحياتية الضاغطة في الطفولة ، مثل فقدان الأبوين وغياب التخطيط الأسري في طريقة التربية ( أسلوب التنشئة في الأسرة ) تصلب الأم في معاملة الطفل( علاقة الطفل بأمه ) والتربية الاعتمادية تهيئ لحدوث الاضطرابات الوجدانية .

وهذا ما أكد عليه عفيفي (١٩٩٠م: ٦٣) فقد رأى أن الاكتئاب يرجع إلى أسباب اجتماعية ناتجة عن تأثير البيئة التي يعيش فيها الإنسان، فلكل شخص طاقة للتحمل ، وقدرة محدودة للتعامل مع مصاعب الحياة.

**خامساً: أسباب غير معروفـــة**

قد يصاب الإنســـان بالاكتئـــاب بـــدون أي ســـبب واضـــح. كمـــا ذكـــر الشربيني (د.ت:٢٢) أنه مهما تعـــددت الأســـباب فـــإن الاكتئـــاب النفســـي فـــي النهاية نتيجة لفقدان الإنسان القدرة علـــى التوافـــق داخليـــاً مـــع الحيـــاة ومـــن حوله بما فيها من مؤثرات ، وأحداث ســـارة، أو محزنـــة .

لذلك مهما تعددت أسباب الاكتئـــاب ومـــهما تنوعـــت واختلفـــت فإنـــها فـــي النهاية ترجع إلى عدم قدرة الشخص داخليـــاً ( الإرادة بكافـــة صورهـــا ) علـــى التكيف والتوافق مع متغيرات الحياة وأحداثها ، فما كـــان محزنـــاً وغـــير ســـار بدرجة عالية عند شخص ، قـــد لا يكـــون عنـــد آخـــر ، لـــذا فدرجـــة وشـــدة الإصابة بهذا الاضطراب ترجع بشـــكل كبـــير لمـــدى قـــدرة الشـــخص علـــى مواجهة الســـبب ، وليـــس الســـبب نفســـه . لذلـــك تعـــددت أنـــواع الاكتئـــاب واختلفت بحكم طبيعة الحياة وأحداثها أولاً ، وبقـــدرة الشـــخص علـــى التحمـــل والمواجهة ثانيـــاً .

## ٤ـ أنواع الاكتئـاب :

إن المتتبع للمراجع التي تتحدث عن الاكتئـــاب يجـــد أنـــها لا تخلـــو مـــن ذكر نوع بل أنواع متعددة للاكتئاب ، وبالرغم مـــن تعددهـــا وتنوعـــها إلا أنـــها تشترك في شيء واحد كما أشـــار عفيفـــي (١٩٩٠م: ١٨) وهـــو أنـــها جميعـــاً تجعل الشخص بعيداً عن العالم وتقوده للشـــعور بأنـــه لا شـــيء .

لذلك يقتصر الحديث عن أهمـــها فمنـــها :

ما ذكره (زهـــران ،١٩٩٧م:٥١٤ & موســـى وآخـــرون ،١٩٩٦م: ٤٣٢) .

ـ الاكتئاب الخفيف Mild Depression وهو أخـــف صـــور الاكتئـــاب .

ـ الاكتئاب البسيط Simple Depression وهو أبســـط صـــور الاكتئـــاب .

ـ الاكتئاب الحاد ( الســـواء) Acute Depression وهـــو أشـــد صـــور الاكتئـــاب حدة .

ـ الاكتئاب المزمن Chronic Depression وهو دائم وليس فـــي مناســـبة فقـــط .

ـ الاكتئاب التفاعلي أو الموقفي Reactive Depression ، وهو رد فعل لحلول الكوارث ، وهو قصير المدى .

ـ الاكتئاب الشرطي : وهو يرجع لحدوث خبرة جارحة ، يعود للظهور بظهور خبرة مشابهة أو مماثلة للخبرة السابقة .

ـ اكتئاب سن القعود Involutional Depressive Reaction .

ـ الاكتئاب العصابي Neurotic Depression .

فقد ذكر دري ( ١٤٠٧هـ: ١٦٥) أنه يكون نتيجة الشعور بالذنب والكبت ، والحوادث المؤلمة . وهو أكثر أنواع الاكتئاب شيوعاً.

ـ الاكتئاب الذهاني Psychotic Depression مرض عقلي يكون فيه مزاج الحزن هو العرض الأساسي في هذه الحالة والكآبة ثابتة ومتواصلة وتختلف عن الكآبة المؤقتة التي يعاني منها الناس ، نتيجة تفاعلهم مع كروب الحياة . ( حامد ،١٩٩١م: ٤٢)

كما أشار الحاج ( ١٤٠٧هـ :٧٠) إلى أنه اضطراب داخلي المنشأ وراثي الجذور .

وقد ذكر لفيت ولوبين (١٩٨٥م:١٩٧) إلى أن هذا النوع أكثر الأنواع خطورة حيث تراود المريض فكرة الانتحار بين الحين والآخر .

وأن الفرق بين الاكتئاب العصابي والاكتئاب الذهاني فرق في الدرجة

ـ الاكتئاب التفاعلي Reactive أو الاكتئاب خارجي المنشأ ينتج عن التفاعل مع الظروف الخارجية . ( حامد ،١٩٩١م:٤٤)

ـ الاكتئاب العنيد المقاوم للعلاج.

ـ الاكتئاب الآحادي القطبي "Unipolar Depression"

(عفيفي ،١٩٩٠م:١٩).

ـ الاكتئاب الاتكالي أو الاعتمادي .

ـ اكتئاب هائج وفيه تسود مشاعر الحزن المستمر والمتصل ، ويكون المريض في حالة نشاط أو حركة زائدة ( العيسوي،١٩٩٤م :١٢٨) .

ـ اكتئاب عضوي يكون نتيجة أسباب عضوية ناتجة عن بعض مشاكل بأحد أعضاء الجسم ، وقد تشكل الغدة الدرقية جانباً هاماً وأساسياً لحدوث الاكتئاب .( مراد ،١٩٩٤م: ١٤)

ـ الاكتئاب الوجودي Existential Depression وهو عبارة عن توقف وجودي ليتحقق المرء من موقفه من الوجود إلى أن يصير ويشعر فيه المريض بأنه شخص تافه ( ثابت ،١٩٩٣م: ١٢٣) .

ـ الاكتئاب القهري تكون أفعال المصاب فيه كأنه مغصوب عليها تراه يفعل ما يفعل متوتراً قد بدأ عليه البؤس والقلق ، وقد تذهب به الوساوس والظنون كل مذهب .( الحفني ،١٩٩٩م:٢٠٨)

## ٥ـ علاج الاكتئاب

مع أنه ليس هناك فرق في الأساليب والطرق المستخدمة لعلاج الأمراض النفسية بصفة عامة والقلق والاكتئاب بصفة خاصة ، إلا أن لكل اضطراب تقنيات علاجية تتناسب مع طبيعة الاضطراب ، ومع حالة الشخص الكائنة، والسبب الواقع ،والعرض الناتج عنه ، لذلك تختلف طرق العلاج تبعاً لاختلاف الاضطراب لذا وضع المنظرون لكل اضطراب أسلوب علاجي يتناسب مع ماهية ومكانزم الاضطراب ، وذلك من أجل مساعدة الشخص المريض في التخلص من أعراض المرض من خلال مواجهة السبب ، فيصبح أكثر قدرة على التكيف ومواجهة ضغوط الحياة ، وبذلك يمكن وصفه بأنه إنسان استطاع تحقيق النمو النفسي السليم الذي هو أول الطرق للصحة النفسية .

ونظراً لكثرة الطرق المستخدمة في علاج الاكتئاب فإنه سوف يتم الاقتصار على ذكر بعضاً منها تعريفاً بها ، وإشارة إلى بعضها فمن الطرق:

### ١ـ العلاج النفسي والاجتماعي :

يتجه العلاج النفسي إلى محاولة فهم مشاكل المريض ، وصراعاته الداخلية ، و إعطاء الأمل له بالشفاء ، ثم تشجيعه على مقاومة الأفكار

السوداوية . ( عكاشة ، ١٩٩٨م: ٣٨١) لتفريغ الشحنة الانفعالية العدوانية المتوجهة نحو الذات ، وتقليل حدة العداء بين الأنا العليا والأنا، وتقليل الشعور بالذنب ومساعدته على الارتباط بالواقع ، وعدم العزلة ومساعدة المريض اجتماعياً على حل مشاكله ، أو إحداث التغيرات البيئية المناسبة ( حمودة ،د.ت: ٣١٠ ) .

**٢ـ العلاج السلوكي :**

هو علاج قائم على أساس نظريات الانعكاس الشرطي ، وكل قوانين التعلم التي قال بها هل "Hull " وسكينر "Skinner" وغيرهما ، ويتناول العلاج السلوكي الأعراض العصابية ذلك أن السلوك العصابي استجابة شرطية ، أو أسلوب سيئ للتوافق درج عليه الشخص ، وينبغي تغييره بنفس الوسائل التعليمية المستخدمة لتغيير أي استجابة شرطية غير مرغوب فيها ، ويستخدم في ذلك أكثر من وسيلة ، مثل إزالة الحساسية ويقصد بها استخدام نظريات الانعكاس الشرطي في إزالة خوف عصابي وأي اضطراب من بعض المواقف . وكذا استخدام العلاج المنفر ويتلخص في إحداث ترابط بين السلوك غير المرغوب فيه ، وبين منبه مؤلم وذلك من أجل تعلم استجابة شرطية جديدة . ( عفيفي ،١٩٩٠م:١٦٣)

**٣ـ العلاج العقلاني المعرفي :**

يركز العلاج العقلاني المعرفي للاكتئاب على علاج الأعراض لدى المرضى. وهو يقوم على إعادة تدريب الفرد ليفكر بشكل أكثر منطقية وواقعية ليعدل الأفكار الأساسية ، ويبدأ العلاج المعرفي بعرض النموذج للمرضى ، الأمر الذي يساعدهم على أن يفهموا العلاقة بين المعرفة والسلوك والعاطفة ، ويتم الحصول على فهم أكبر للعلاقة بين المواقف والعواطف وجوانب أخرى من خلال المراقبة الذاتية . وبعد أن يتعلم المرضى مراقبة الذات يبدؤون في تقويم أفكارهم للبحث عن الأخطاء المنطقية ، والتي قد تشتمل على الاستنتاج الاختياري ، والتجريد الانتقالي، والتعميم الزائد والتضخيم والتهوين والشخصانية والتفكير في كل شيء ،

ثم يعلمون بعد ذلك أن يجدوا أفكاراً أكثر معقولية ، أمـــا المكـــون الأخـــير فـــي العلاج فهو توضيح أنماط الأفكـــار التلقائيـــة ، أو موضوعـــها والتـــي تشـــتمل على اعتقادات صامته غير تكيفيه ، وبعـــد التعـــرف عليـــها يوجـــه المرضـــى نحو اختبار صدق هذه الأفكار ، وعندما يصل المرضـــى إلـــى هـــذه المرحلـــة يواصل المعالجون مساعدتهم على حـــل المشـــكلة .

( الشناوي & عبد الرحمن ، ١٩٩٨م:٣٢١)

**٤ــ العلاج الطبـــي :**

حيث يعطي المريض بعض المهدئات الكبرى أو الصغـــرى فـــي بـــدء العلاج ، ومن أمثلة المطمئنات الكلـــورال الموجـــادون ، الفـــاليوم.

( عكاشة ،١٩٩٨م:٣٨١) .

تستخدم مضادات الاكتئاب والتي تشـــتمل علـــى أربـــع مجموعـــات هـــي منشطات الجهاز العصبي ، والمركبات ثلاثيـــة الحلقـــات ، ومثبطـــات الانزيـــم المؤكسد للأمينات الأحاديـــة ، بالإضافـــة إلـــى مضـــادات الاكتئـــاب الحديثـــة، ويعتمد اختبار العقار المناسب على الاســـتجابة الســـابقة للمريـــض ، أو علـــى نوع الاكتئاب كيميائياً ( أورينالـيـــا أو ســـيروتونيا ) ( حمـــودة ،د.ت:٣١٠) .

كمـــا ذكرحمـــزة (١٩٧٩م) أن للمـــاء تـــأثير مســـكن علـــى الجـــهاز العصبي والنفسي ويحدث أثراً مـــهدئاً واســـترخاء للمريـــض .

## ثالثاً : الدراسات السابقة

إن ابن قيم الجوزيـــة مـــن العلمـــاء الجـــهابذة الذيـــن رســـموا خطوطـــاً عريضة في كل فن وعلم ، فقد كان ــ رحمـــه الله ــ أرضـــاً خصبـــة أثمـــرت ثماراً متنوعة أخذ منها العلماء والدارســـين والبـــاحثين يقطفـــون مـــن كتاباتـــه وتأليفه أطيب المعلومات ، كل حســـب تخصصـــه ودراســـته وبحثـــه ، فغـــدت بحوثهم مناط إفادة لكل محصل علم وقارئ ، فلا عجب مـــن ذلـــك فقـــد نـــهلوا من علمه وقطفوا من ثمـــاره .

ويجســـد هـــذا المعنـــى مـــا ذكـــره البيطـــار (د.ت : ٣١ ) أن القـــاضي برهان الدين الزراعي قال : "مـــا تحـــت أديـــم الســـماء أوســـع علـــم منـــه " . ولكن .. بالرغم من كثرة الثمـــار التـــي طرحتـــها أرض هـــذا العـــالم ، إلا أن المطالع في الدراسات العلميـــة والأبحـــاث لا يجـــد ســـوى بعـــض الدراســـات مقارنة بتآليفه الجامعة الشـــاملة .

وقـــد توصلـــت الباحثـــة إلـــى أن معظـــم الأبحـــاث العلميـــة ورســـائل الماجستير و الدكتوراه لابن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ متصلـــة بـــالعلوم الشرعية بفروعها ، ولا يؤخذ سوى القليل فـــي التربيـــة ، والنـــادر فـــي علـــم النفس .

لذلك ترى الباحثة الاقتصار على عـــرض مـــا يتصـــل بـــالبحث وذلـــك بذكر خلاصتـــها.

ويمكن تقسيم الدراسات التي أجريـــت فـــي ابـــن القيـــم ــ رحمـــه الله ــ علـــى النحو التـــالي :

أولا: الدراسات العلمية " ماجســـتير ، دكتـــوراه " .

رسالة ماجستير وهي " مفهوم الصحة النفسية مـــن وجـــهتي نظـــر الإمـــام ابـــن قيم الجوزية ، والدراسات النفسية الحديثـــة " للأحمـــد ( ١٤١٧ هـــ)

رسالة دكتوراه وهي " الفكر الـــتربوي عنـــد ابـــن قيـــم الجوزيـــة " للحجـــاجي ( ١٤٠٨ هـــ ) .

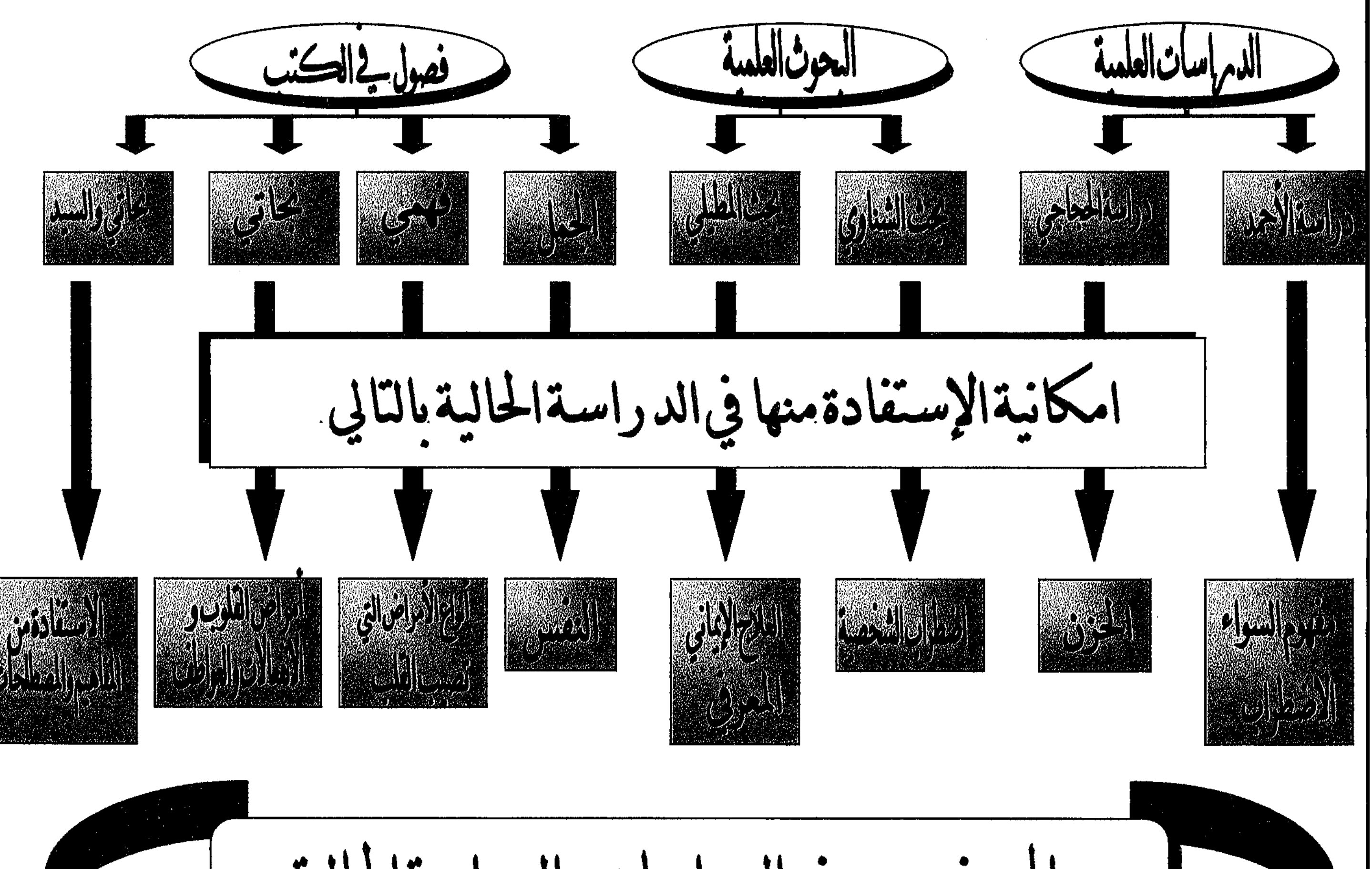
ثانيا: البحوث العلمية ، هنـــاك بحثيــن تتصــل بعــض فصولـــهما بموضـــوع الدراسة وهـــي :

خصائص شخصية المسلم في كتابات ابـــن القيــم ( الشــناوي ، ١٤١٦ هـــ ) والعلاج النفسي الديني .( المطيلـــي ، ١٤١٣ هـــ )

ثالثا: فصــول فـــي بعــض الكتــب ، أمــراض العصــر بيــن العلــم والديــن (الجمــل ،١٤٠٩). و الصحــة النفســية ( فــهمي ، ١٤٠٧هـــ). والدراســات النفسية عند علماء المســلمين ( نجــاتي ، ١٤١٤ هـــ ). وعلــم النفــس فـــي التراث الإسلامي ( نجاتي ؛ الســيد ، ١٤١٧ هـــ).

ومن ذلـــك تــرى الباحثــة الاقتصـــار علـــى اســتعراض مالـــه علاقـــة بموضوع البحث . وذلك وفق التقسيمات المحـــددة فـــي المخطـــط الشــكل رقـــم (١) وهي كالتـــالي:

# عرض الدراسات السابقة




الهدف من هذه الدراسات والدراسة الحالية.

التعرف على المنهج الإسلامي في تناوله للموضوعات النفسية، وإعطاءه النموذج الأمثل والأشمل لتحليلها وعرضها واحتوائها.

يوضح الشكل رقم (١) المخطط التفصيلي لعرض الدراسات السابقة
وامكانية الإستفادة منها في الدراسة الحالية.

# عرض الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العلمية :

ــ قام الأحمد ( ١٤١٧ هـ ) بإجراء دراسة نظرية حول مفهوم الصحة النفسية لدى ابن قيم الجوزية حيث قسم الدراسة إلى خمس فصول ومقدمة، حيث ذكر أهمية مثل هذه الدراسة في العلوم النفسية ، ثم ذكر ترجمة مختصرة لابن القيم ، كما تحدث الباحث عن مفهوم الصحة النفسية في الدراسات النفسية الحديثة في إحدى فصول الدراسة .

وهنا ترى الباحثة الاقتصار على الفصل الرابع والخامس واللذان يمثلان صلب البحث والذي عنون له بمفهوم الصحة النفسية عند ابن قيم الجوزية مدرجا تحته النقاط التالية :

١ــ مفهوم الصحة النفسية ، وفيه أبدع الباحث باستخلاص النصوص التي توضح هذا المفهوم عند ابن القيم من حيث أهميتها ، ونسبتها ، ومناهج تحقيقها ، وسماتها ومظاهرها وعرضها بأسلوب سلس سهل .

٢ ــ مرتكزات تحقيق الصحة النفسية ، ووضح هذه المرتكزات في إحدى عشر نقطة .

٣ ــ التوافق حدوده ، وعوائقه .

٤ ــ منهج ابن القيم للحكم على المعلومات .

اعتمد ابن قيم الجوزية على الكتاب والسنة ، والعقل ، والتجربة ، والملاحظة . وقد أجاد الباحث في إخراجه ، حيث بين شمولية منهجه ، وأنه يأخذ به الحق ويرد الباطل المخالف سواء كان دليلا أو نظرية وهو صالح في جميع التخصصات بما فيها التربوية والنفسية .

٥ ــ إبراز المعايير التي استند إليها ابن قيم الجوزية لتحديد السواء والاضطراب .

٦ ــ ثم اقترح الباحث أربعة عشر أسلوبا لتحقيق الصحة النفسية عند ابن القيم بناء على مفاهيم ابن القيم للصحة النفسية .

٧ـ توصل الباحث في الفصل الخامس إلى نتائج ، أبرز فيها المقارنة بين مفهوم ابن القيم والدراسات النفسية نذكر منها :

أ ـ إن الطريق إلى الصحة النفسية عند ابن القيم يتحقق بعبادة الله تعالى والإيمان به، والعمل الصالح ، بينما الدراسات النفسية تعتمد على التكيف والتوافق.

ب ـ إن تحقيق مرتكزات الصحة النفسية لا يكون إلا بالإيمان بالله، والتوكل عليه ومتابعة الرسول ، بينما الدراسات النفسية قائمة على تحقيق مفهوم الذات من خلال متابعة أقوال العلماء ، والمرشدين النفسيين .

ج ـ إن التوافق لا يتأتى إلا بموافقة الحق ، لا الخلق بينما الدراسات النفسية بالتوافق النفسي والاجتماعي .

د ـ ربط ابن القيم السواء والاضطراب بتحقيق العبودية ، ومعرفة النفس لله بينما الدراسات النفسية تعتمد على خروج السلوك عن المألوف .

ثم انتهى إلى أن المفهوم الذي نستقرؤه من كتابات ابن القيم ، والذي أعتمد فيه على أساس الكتاب والسنة ، هو مفهوم شامل يرتكز عليه مدى تحقيق الإنسان للصحة النفسية ، وذلك لينال السعادة في الدنيا والآخرة .

ـ قام الحجاجي ( ١٤٠٨ هـ ) بإجراء دراسة حول الفكر التربوي لدى ابن قيم الجوزية ، حيث قسم البحث إلى أربعة أبواب بستة عشر فصلاً ، ومع أنها رسالة تربوية إلا أن الحجاجي أشار في الباب الثالث ـ الفصل الثاني ( التربية الروحية ) والفصل الرابع ( التربية العاطفية ) إلى مواضيع لها صلة بموضوع البحث ، فقد أشار ـ الفصل الثاني ـ إلى :

١ـ موضوع الصحة النفسية وبين من خلاله الأسباب التي تؤدي إلى شعور الفرد بالراحة والطمأنينة ، والسعادة النفسية الكاملة إذا استطاع أن يأتي بهذه الأسباب ، وإذا لم يتم له ذلك فإنه سوف يعيش أسير القلق والحزن.

٢ ـ يتحدث أيضاً عن أمراض الروح ، والتي لها سبب مباشر في حدوث القلق ، ووقوع الحزن .

٣ ـ يبين علاج أمراض الروح التي يتحصل بها خلاص الفرد من هذه الأدواء ، وشعوره بالطمأنينة والسكينة والتي تعني سلامة هذه الروح .

أما الفصل الرابع : فقد أشار إلى ما يسميه ابن القيم بعوارض النفس (الحزن ) فعرفه ، وذكر أنواعه وعلاجه من وجهة نظر ابن القيم .

ثانياً : البحوث العلمية.

ـ قام الشناوي ( ١٤١٦ هـ ) بإجراء دراسة نظرية عن التصور الإسلامي لشخصية المسلم في جانب من مؤلفات ابن القيم ـ رحمه الله ـ حيث ذكر مقدمة ، ثم تعريف الشخصية في الدراسات النفسية ونظرياتها، ثم شرع في صلب الدراسة التي اشتملت على تسع جوانب وهي :

١ـ أن الإنسان مخلوق له خصوصية من حيث الخلق والتكريم وذلك في:

أ ـ التفضيل على كثير من المخلوقات .

ب ـ تسخير ما في الكون .

ج ـ إرسال الرسل .

د ـ تفضيل بعض الخلق .

هـ ـ التكليف والمسؤولية ، والعبودية .

٢ـ أما بنية الشخصية فقد تحدث فيها عن :

أ ـ وحدة النفس وحالاتها .

حيث ذكر أنه لا يكون للإنسان إلا نفساً واحدة سائدة ، فهي أمارة، أو مطمئنة ،أو لوامة ، وبداخل نفس الإنسان أحوال تتفاعل مع بعضها البعض ، وهي النفس الأمارة والمطمئنة ، واللوامة .

ب ـ سمات الشخصية ، الجوانب المعرفية والانفعالات ، واعتدال الشخصية .

٣ـ الوسطية والاعتدال في شخصية المسلم ، فالاعتدال والتوسط في الصفات والأفعال هي التي تبنى عليها الشخصية السوية .

٤ــ الجوانب المعرفية للشخصية ، وذكــر ابــن القيــم أن الأفكــار والخواطــر تعرض على ميزان داخلي يعتمد على قوتين : قوة الإيمـــان ، وقــوة العقــل .

٥ــ الانفعالات وتشتمل الجوانب النزوعيـــة ، والجوانــب المعرفيــة .

٦ــ الفروق الفردية ، فقد حدد ابن القيم فروقاً بين الأفــراد ســواءً فــي جــانب الدين أو جانب الدنيــا .

٧ ــ نمو الشــخصية .

٨ــ اضطرابات الشخصية ، والتــي ذكــر فيــها أنــه إذا غلبــت علــى الفــرد النفس الأمارة وتمكن الشيطان منـــه فــاختلطت عليــه الأعمــال ،حتــى يــرى سيئها أحسنها ، فهو هنا واقع لا محالة في الاضطـــراب ، والتـــي عــبر عنــها ابن القيم بمرض القلـــب .

٩ــ العلاج النفسي ، وقد تحدث فيه الباحث عـــن أســاليب العــلاج عنــد ابــن القيم وبين أنها لا تخرج عن نسق الإيمان ومـــن ذلــك :

أ ــ أن العلاج يكمن أساساً في قطع الأفكـــار والخواطــر مــن بدايتــها إذا لــم تكن مستوفية لشروط الإيمان (نموذج إيمــــاني معرفــي ) .

ب ــ أن يلتزم المسلم الحد المحمـــود مــن الأخــلاق فــلا إفــراط ولا تفريــط (قاعدة وقائية وعلاجيـــة ) .

ج ــ أن ما يصدر عن الإنسان تجــاه ربــه لا بــد أن يقــع بيــن محاســبتين ، المحاسبة الأولى قبل التوبة ، والمحاسبة الثانية بعد التوبـــة ، وهــو مــا يعــرف عند علماء النفس بمراقبة الذات ( نمـــوذج التوبــة ).

ثم خلص الباحث إلى نتائج أذكر منـــها :

١ــ أن الإنسان مخلوق ذو خصوصية في الخلـــق والتكريــم .

٢ــ أن الإنسان يولد على الفطرة ، والفطرة هـــي الإســلام والخــير .

٣ــ أن الظاهر الذي يبدو هو إما قلب صحيح قـــد الـــتزم صاحبــه بالإيمـــان ، أو قلب مريض قد خضع صاحبـــه للشــيطان .

٤ــ ينظر ابن القيم إلى مرض القلب على أنه راجــع إلـــى البعــد عــن طريــق الله واتباع خطوات الشــيطان .

٥ــ يرى ابن القيم أن العــــلاج والتصحيـــح إنمـــا هـــو فيمـــا شـــرع الله ، وأن القرآن هو الشفاء من أمراض القلــــوب .

ــ قام المطيلي ( ١٤١٣ هــ ) بإجراء دراسة نظريــــة عــن العــلاج النفســي لدى ابن قيم الجوزية ، حيث قسم البحث إلـــى ســبع عنــاصر وتمــهيد وضــح فيه أن مصطلح العلاج النفسي عند ابن القيم يدخل ضمـــن مــا يسـميه ( بطــب القلوب ) فجاءت العناصر كالتــــالي :

١ــ معرفة الله ومعرفة النفـــس .

٢ــ أقسام علم النفــس .

٣ــ مرض القلــوب .

٤ــ مفهوم الطب الكـــامل .

٥ــ التصور النظري للعلاج النفسي ووضح فيه تقنيـــات نفســية للعــلاج وهي :

إزالـــة المـــرض بـــالضد والتفويــض ، تدليـــل المـــرض والتأســي ، التمـــاس العوض ، العلاج بالتخيل والإثـــارة الانفعاليـــة .

٦ــ تقييم ونقد ، وما هو إلا خلاصة لجميع ما ذكـــر. إذ توصـــل فيــه إلـــى أن الإنسان النموذجي من وجهة نظــــر ابـــن القيـــم هـــو الإنســـان العـــارف بـــالله والسالك إليــه .

٧ــ الخلاصة ، وقد توصـــل البـــاحث إلـــى أن طـــب القلـــوب الـــذي مارســـه وجربه ابن القيم يعد رافداً هاماً مـــن روافـــد العطـــاء العلمـــي للمســلمين ، وأن أي محاولة لكتابة تاريخ علم النفس لا بد أن تقـــف عنـــد طـــب القلـــوب وقفتـــها عند نظريات المتكلمين والفلاســـــفة .

ثالثاً : الكتب المطبوعـــة .

ــ ضمن الجمل (١٤٠٩هــ) في كتابه أمراض العصــــر بيـــن العلـــم والديـــن ، ستة فصول تحدث في الفصل الرابع منـــها عـــن النفـــس والأمـــراض النفســـية، وتعـــرض فيـــه إلـــى إشـــارة عامـــة وموجـــزة عـــن ابـــن قيـــم الجوزيـــــة

ــ رحمه الله ــ بإعطاء نبذة يسيرة عنه وعن رأيــه فيمـا يتعلــق بــالأمراض النفسية ( القلق والاكتئـــاب ) .

ــ كما أشار فهمي ( ١٤٠٧ هــ ) فــي كتابــة الصحــة النفســية فــي الفصــل الثالث عشر في المبحث الأول إلى دراســة بعنــوان " الصحــة النفســية لــدى بعض العلماء المسلمين " ، عرض وتحليل لكتـــاب إغاثــة اللــهفان لابــن قيــم الجوزية وأن هذا البحث من إعداد حمزة المــالكي ــ أحــد طــلاب الدراســات العليا بقسم علــم النفــس بجامعــة أم القــرى ــ حيــث تنــاول البــاحث أهــم محتويات الكتاب والتي قسمها إلى أربع موضوعـــات فكــانت كالتــالي :

* الموضوع الأول : تحدث فيه عن عنصرين

أ ــ أحوال القلوب وبين أنها أنــواع ثلاثــة :

١ــ القلب الســليم .

٢ــ القلب الميــت .

٣ــ القلب المريــض .

ب ــ حقيقة مرض القلب ، وذكر أن حقيقــة الأمــراض التــي تصيــب القلــب هي أمراض الشهوة وأمراض الشــبهات والشــكوك.

* الموضوع الثاني :

أ ــ أنواع الأمراض التي تصيب القلــب وهــي :

١ــ مرض الجهل، ومرض الشــبهات والشــكوك والشــهوات .

٢ــ مرض الهم ، والغم ، والحــزن .

ب ــ علامات مرض القلب ، وعلامـــات صحتــه .

وبين أن من علامات أمراض القلــب ، عدولــها عــن الأغذيــة النافعــة إلــى الأغذية الضارة وأنفع الأغذيــة غــذاء الإيمــان الــذي يستســقي منــه القلــب الصحيح وهذا من علامات صحــة القلــب .

* الموضوع الثالث : تشخيص أمراض القلب وبيــن أنــها عبــارة عــن نــوع من الفساد والاضطراب ، بحيث يصبح الإدراك مشــوهاً بفعــل المــرض فــلا يدرك حقيقة المواضيــع .

ثم بين أن هناك أصول ثلاثة للعلاج وهي :

١ـ حفظ القوة عن طريق الإيمان .

٢ـ الحمية عن المؤذي الضار .

٣ـ استفراغه عن كل مادة فاسدة .

* الموضوع الرابع ، علاج أمراض القلب وهي :

أ ـ العلاج بالدواء الطبيعي ، ويفيد في أمراض الهم والغم والحزن .

ب ـ العلاج بالأدوية الإيمانية أو الشرعية

١ـ حفظ قوة القلب .

٢ـ الحمية عن المؤذي الضار .

٣ـ استفراغ القلب من المواد الفاسدة .

ج ـ علاج مرض القلب من استيلاء النفس عليه .

والمقصود من العبارة هو استيلاء النفس الأمارة عليه وله علاجان .

١ـ محاسبتها .

٢ـ مخالفتها .

ـ كما حوى كتاب نجاتي ( ١٤١٤ هـ ) ، الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين على أربعة عشر فصلاً تحدث في الفصل الأخير منه عن ابن قيم الجوزية حيث قسم دراسته إلى تسعة عناصر كالتالي :

١ـ حقيقة النفس .
٢ـ الحواس والإدراك الحسي .

٣ـ العقل .
٤ـ الحاجات والدوافع .

٥ـ الانفعالات والعواطف .
٦ـ اللذة والألم .

٧ـ النمو .
٨ـ أمراض القلوب .

٩ـ تأديب الأطفال .

ـ كما أشرف كلاً من نجاتي والسيد،(١٤١٧هـ ( أ ) ) على سلسلة تيسير التراث (٢) والتي بعنوان علم النفس في التراث الإسلامي .

فقد تناولت الموسوعة عدداً من علماء المسلمين ، ومن بينهم صاحب هذه الدراسة ابن قيم الجوزية .

حيث قـــام المعـــهد العـــالمي للفكـــر الإســـلامي بتكليـــف مجموعـــة مـــن الأساتذة بحصر ما في الـــتراث العربـــي والإســـلامي مـــن كتـــب ودراســـات ، وآراء ، ومفاهيم نفسية متعلقة بـــالنفس الإنســـانية .

فوقع العمل في ثلاثة أجـــزاء وفهارســـها تتضمـــن تلخيصـــاً للموضوعـــات ذات الطابع النفسي ، والتي وردت في حوالي ثلاثمائـــة كتـــاب ومقـــال ، أســـهم فيها مائتا عالمٍ ومفكرٍ علـــى امتـــداد العصـــور . فحـــوى الجـــزء الأول منـــها ثمانية وثلاثين عالماً ، والجزء الثاني ستة وعشـــرين عالمـــاً، والجـــزء الثـــالث ستة وثلاثين عالماً . أبرزو من خلالها إســـهامات علمـــاء المســـلمين الســـابقين في تطور الدراسات النفسية وتقدمها بمـــا ضمنتـــه كتبـــهم ومؤلفاتـــهم مـــن آراء ونظريات متعلقة بعلم النفس لم يسبقهم إليها أحـــد مـــن العلمـــاء مســـتندين فيـــها على القرآن الكريم والحديث الشـــريف فجـــاءت إســـهاماتهم واســـعة المســـاحة زمانياً كانت أو مكانيـــاً .

وترى الباحثة أن عرضهم ودراســـتهم لكـــل عـــالم حوتـــه الموســـوعة، ومن بينهم ابن قيم الجوزية كالتـــالي :

١ــ التعريف الموجز والمختصر بكـــل عـــالم .

٢ــ إعطاء فكرة مختصـــرة وشـــاملة عـــن ماهيـــة كـــل كتـــاب لكـــل عـــالم، والموضوع الرئيسي للكتاب ، والموضوعات والقضايـــا الفرعيـــة فيـــه ، وفـــي كم جزء وصفحة يقـــع .

٣ــ عرض وتحليـــل مـــا ورد فـــي كتـــب العلمـــاء والإشـــارة إلـــى الأجـــزاء والمصطلحات ذات العلاقة المباشرة وغير المباشـــرة بعلـــم النفـــس .

٤ــ تدوين النصوص والإشارة إلى الصفحـــات المتعلقـــة بعلـــم النفـــس داخـــل الكتاب المعروض للدراسة والتحليـــل .

٥ــ ذكر أوجه الاستفادة من الكتاب بعمومه في مجـــال علـــم النفـــس .

## التعليق على الدراسات السابقة :

إن هذه الدراسات السابقة على اختلاف نوعيتها من (رسائل ، وأبحاث ،و كتب ) . تعد بداية لعمل فكري ومعرفي متأصل لا نهاية له بل هو مستمر أبداً .

فكانت جميعها أعمالاً متميزة تدل في مضمونها ومحتواها على إجادة الباحثين لها ، خاصةً أن استخلاص النص من فحوى مؤلفات الأقدمين أمراً ذو مشقة وصعوبة شديدة ، ويحتاج إلى فكر ابتكاري ، وقدرة على الربط بين آراء العلماء المسلمين ، وبين ما هو معقول ومقبول من آراء علماء الغرب .

وسوف يتم تناول الدراسات السابقة بالمناقشة من خلال ما تم استعراضه :

تعتبر دراسة الأحمد ( ١٤١٧هـ) من أول الدراسات في مجال العلوم النفسية والتي أسهم فيها الباحث بإبراز جانب من الجوانب المتعلقة بالكائن الإنساني ، وذلك عن طريق الوقوف على التراث النفسي الإسلامي من خلال استجلاء ما كتبه ابن القيم في ثنايا تأليفه المختلفة . فكانت دراسته واضحة سهلة مدمجة دون مبالغة أو تكلف .

ومن أبرز ما تميزت به هذه الدراسة :

أ ــ أنها تتطرق لموضوع من الموضوعات التي يحتاج إليها الناس ، والتي تعد مطلباً صعب المنال .

ب ــ المقارنة المفيدة بين ما طرحه ابن القيم في مفهوم الصحة النفسية، وما يطرحه علماء النفس .

ج ــ البراعة في العثور على المعاني والأجزاء التي توضح مفاهيم الصحة النفسية عند ابن القيم خاصةً ، وهي متناثرة ومتفرقة في كثير من كتبه .

د ــ الإبداع في عرض بعض جوانب الموضوع ، برسوم وأشكال توضيحيه تعطي تصوراً عاماً ومنظماً عن الموضوع بإمكان القارئ أن

يستفيد منها في الجانب المعرفي والتطبيقي .

أما دراسة الحجاجي ( ١٤٠٨هـ ) فهي في الحقيقة تعد من أوائل الدراسات التربوية التي أسهم فيها الباحث بتأصيل التربية ، عن طريق الوقوف على التراث التربوي الإسلامي من خلال نظم ما تناثر من آراء ابن القيم التربوية في ثنايا كتبه العديدة ، فكانت دراسته واضحة متكاملة تبلور الفكر التربوي عنده فقد وضح مفهوم التربية ونوعيتها ، وبين غايتها وأهدافها ووسائلها ، ونوعية المحتوى لهذه التربية ، والطريقة التي يقدم بها المحتوى ، وجوانب التربية ووسائطها ، كما أعطى فكرة عن مفهوم الفطرة والعبادة فرتبها وصنفها على ضوء المفاهيم التربوية، فأوردها شارحاً لها معلقاً عليها دون إسهاب إلا ما اقتضت الحاجة إليه ومع أنها دراسة تربوية إلا أن الحجاجي أشار في ثنايا فصول الدراسة إلى ماله صلة بموضوع الدراسة الحالية ( الصحة النفسية ،أمراض الروح، الحزن ) .ومع ذلك فدراسة الباحث كانت مجرد جمع أفكار ابن القيم التربوية ، دون المقارنة بين فكره والفكر التربوي المعاصر . ولكنه أجاد في تجميعه لهذا الفكر والذي يحتاج إلى مشقة لاستخلاصه من كتابات ابن القيم .

وبذلك أفاد الكثير من الكتاب والمربين الذين افتتنوا بالتربية الغربية،وابتعدوا عن التربية الإسلامية الأصلية .

كما تتميز دراسة الشناوي (١٤١٦هـ) بأنها واحدة من الدراسات النفسية التي أجاد الباحث في عرضه لموضوع الشخصية من منظور إسلامي قائم على التصور الإسلامي لطبيعة الإنسان ، خاصةً وأن الشخصية الإسلامية تكاد تكون مطموسة ، بل هي متأرجحة بين الشرق الملحد والغرب المنحل. إلا أنها دراسة مختصرة وسريعة لموضوع ذي تفريعات وتشعبات كثيرة ، ومع ذلك فقد امتازت بالأسلوب الحسن ، والصياغة المناسبة ، والعرض الجيد والربط والمقارنة بين منظور ابن القيم والدراسات النفسية الحديثة . فجاءت متفردة في معالجة موضوع

الشخصية عند عالم من علماء السلف الذين ساروا في دراستهم للشخصية على أساس الكتاب والسنة .

كما أن دراسة المطيلي (١٤١٣هـ) دراسة مختصرة وسريعة ولكنها جيدة في صياغتها حسنة في تنظيمها .

إلا أنها لا تخلو من بعض السقطات ومنها :

أ ـ أن الباحث لم يذكر وجهة نظر الدراسات النفسية الحديثة ، حول الموضوع المبحوث .

ب ـ قلة استخدام الكلمات والمعاني التي ذكرها ابن القيم في كتبه .

ج ـ عدم وجود مقارنة بين الدراسات النفسية الحديثة وكتابات ابن القيم مما افقد البحث الأصالة والتجديد .

إلا أن للباحث السبق في عرض العلاج النفسي عند ابن القيم وتوضيحه للمصطلحات لدى ابن القيم بما هو موافق لمصطلحات علم النفس مما يضفي على البحث التجديد والأصالة .

كما أن دراسة الجمل (١٤٠٩هـ) دراسة مختصرة وسريعة تعطي التصور العام عن النفس وأمراضها وعلاجها ، وإن كانت دراسة جيدة ومفيدة في صياغتها إلا أنها لا تخلو من بعض السقطات ومنها:

أ ـ أن الباحث لم يعط تصوراً شاملاً للموضوع ، ومعناه .

ب ـ أنه لم يقارن الموضوع بوجهة نظر الدراسات النفسية الغربية الحديثة معللاً ذلك بقوله : " وستجد أن عطاء أسلافنا حتماً لا يقارن أبداً بغيره ، لذا فقد نفيت المقارنة بالكلية " .

ج ـ التركيز على كتاب واحد من كتبه ـ رحمه الله ـ ( الروح ) في عرضه للموضوع ، مما أفقده روعة الربط والمنطقية ،ومع أن هناك مؤلفات عدة لابن القيم تناول فيها هذا الموضوع .

إلا أن للباحث سبق الإشارة لهذا الجانب من جوانب النفس الإنسانية عند هذا العالم .

أمـا دراسـة فـهمي (١٤٠٧هـ) فقـد تمـيزت بـالعرض الشـامل والمختصر لكتاب إغاثة اللهفان ، حيـث اسـتعرض البـاحث أهـم محتويـات الكتاب بشكل مبسط سلس يعطي للقـارئ فكـرة عامـة عـن محتـوى ومـادة الكتاب . ووضح فهمي أنه ذكر هذه الدراسة في كتابـه ليبيـن أن هنـاك وجـه شبه بين المذهب الديني في العـلاج النفسـي الـذي اسـتعرضه فـي كتابـه ، وبين ما ينادي به ابن القيم من مفـاهيم نفسـية فـي العـلاج النفسـي ، قائمـة على الإيمان والتوبة والاستغفار والحمية النفسـية عـن كـل مـا يـؤدي إلـى الاضطراب والقلق، ولكنه لم يقـارن تحليلـه لمحتويـات الكتـاب بالدراسـات النفسية الغربية الحديثـة.

كما أن دراسة نجاتي (١٤١٤هـ) تعـد خـط سـير للمـهتمين بدراسـة التراث الإسـلامي ، إذ أنـها تعطـي تصـوراً عامـاً لأغلـب الموضوعـات والجوانب التي تطرق إليـها علمـاء الإسـلام بصـورة سـريعة ومختصـرة ، فهي دراسة جيدة ، إلا أنـها اكتفـت بعـرض الموضوعـات والمفـاهيم مـن خلال بعـض مؤلفـات علمـاء الإسـلام ــ رحمـهم الله ــ بمـا فيـهم عـالم الدراسة الحالية إذ اكتفى ببعض مؤلفاته ، ولم يتطـرق لبعـض الكتـب المهمـة التي توضح مفهوم القلق والحزن والاكتئاب مثـل : كتـاب مـدارج السـالكين، الفوائد ،الجواب الكـافي ، زاد المعـاد ، الطـب النبـوي . كذلـك لـم يقـارن الباحث بينها وبين الدراسات النفسـية مقارنـة واضحـة ، ولـم يبيـن وجهـة نظر الدراسات النفسية الحديثـة فـي الموضوعـات والجوانـب التـي تحـدث عنها العـالم .

كما أن العمل العلمي الذي قام به نخبة مـن العلمـاء المـهتمين بتـأصيل الـتراث العربـي والإسـلامي والـذي أشـرف عليـه نجـاتي ؛ والسـيد (١٤١٧هـ) يعـد عمـلاً متمـيزاً ، ذلـك لأن الإحاطـة بـالتراث الإسـلامي عامة، والتراث الإسلامي النفسي خاصة يحتاج إلـى براعـة ووقـت وجـهد ، خاصة وأن الكثير قد أغفل إسهامات علماء المسلمين فـي تطـور علـم النفـس

وتقدمه ، لجهلهم بتراث المسلمين العلمي وما يحوي من دراسات نفسية هامة .

فكانت هذه الموسوعة دليلاً إرشادياً للباحثين الذين يريدون الرجوع إلى التراث المعرفي ، وما جاء فيه حول بعض موضوعات علم النفس، ومن ثم الجمع بين التراث العربي والغربي كخطوة لتنمية هوية عربية خاصة في علم النفس المعاصر .

كما أشار عبد الحليم في تقديمه لهذه الموسوعة إلى عددٍ من النقاط، أبرز من خلالها أهمية وقيمة هذا العمل للإسلام والمسلمين عامة، وللباحثين والدارسين خاصة منها :

١ـ أنها تساعد على ملء ثغرة كبيرة ، افتقدها التاريخ الموضوعي لعلم النفس ، وذلك لتجاهل المؤرخين الغربيين للإسهام العلمي لعلماء العرب المسلمين .فيبدءون بتاريخ اليونان ، ثم العصور الوسطى ، ثم عصر النهضة ، ثم العصر الحديث مع عدم التركيز على إسهام المفكرين والعلماء المسلمين في الإهتمام بالجوانب النفسية .

٢ـ أنها تشجع على تنمية اهتمام الباحثين المعاصرين بموضوعات للبحث نابعة من صميم الثقافة العربية الإسلامية .

٣ـ أنها تسد ثغرة في كل البحوث والدراسات وخاصة رسائل الماجستير والدكتوراه ، والتي يقتصر أصحابها في دراستهم لموضوعاتها ومفاهيمها على المصادر الغربية التي تحدث عنها العالم .

وبالرغم من أهمية مثل هذه الدراسات التأصيلية في إمداد القارئ والباحث بالمعلومات عن آراء العلماء المسلمين السابقين في الموضوعات النفسية المختلفة ، إلا أنها غير كافية لإشباع هذه الرغبة نظراً لقلتها ، وعدم قدرتها على الإلمام التام والشامل بأغلب الموضوعات النفسية ، إن لم يكن معظمها.

إلا أن الدراسة الحالية لم يتطرق إليها أحد من هؤلاء إلا إشارات عامة وضمنية لم يكتب لها التكامل والخصوص . فقد ركز بعضاً منها

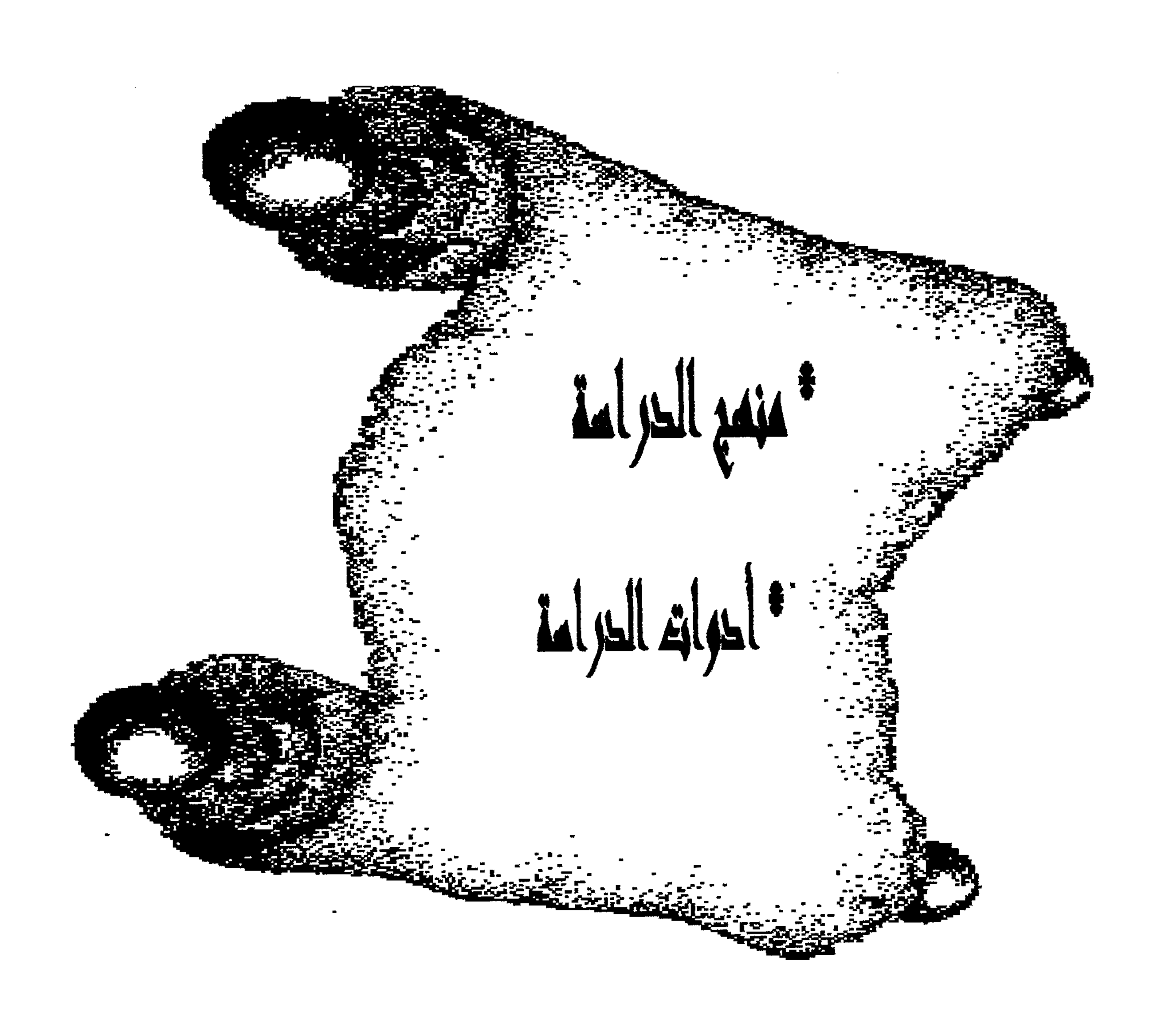
على العلاج ، وأخرى على الشخصية ، وبعضها دراسات عامة ومتفرقة تتطرق لعدد من جوانب علم النفس ، مشيرة في ثناياها إلى ما يتعلق بموضوع الدراسة الحالي .

ومع ذلك فإن جميعها قد أغفل الحديث عن الأمراض النفسية وخاصةً القلق والاكتئاب ، سواء في مفهومهما أو أسبابهما أو طرق علاجهما عند علماء النفس المسلمين . مع أن القرآن والحديث اللذين يمثلان المنار والمرتكز لآراء ونظريات العلماء السابقين كان لهما سبق الإشارة إلى هذه الأمراض .

لذلك فإن الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ قد أكثر الحديث حول هذه المفاهيم وغيرها في ثنايا مؤلفاته ، ووضح المنهج الفعال لكيفية التعامل معها ، خاصةً وأن الكثير أصبح يعتمد في تفسيره لها وعلاجه إياها على التفسيرات الغربية بشكل يكاد يخفي أسبقية الإسلام وعلمائه في التعريف بها .

لذلك جاءت هذه الدراسة لإبراز هذا الجانب والذي يعد أحد جوانب النفس الإنسانية في حال اعتلالها واضطرابها عند هذا العالم ، مع إبراز هذا الموضوع لدى علماء الغرب ، إذ تعد الاضطرابات في تداخلها المعوق الأول للشعور بالأمن والراحة ، ومن ثمّ الوصول إلى الصحة النفسية والتي تعد جوهر الحياة لكل إنسان ، ومنتهى أمله ، وغاية مراده .

# الفصل الثالث
# إجراءات الدراسة



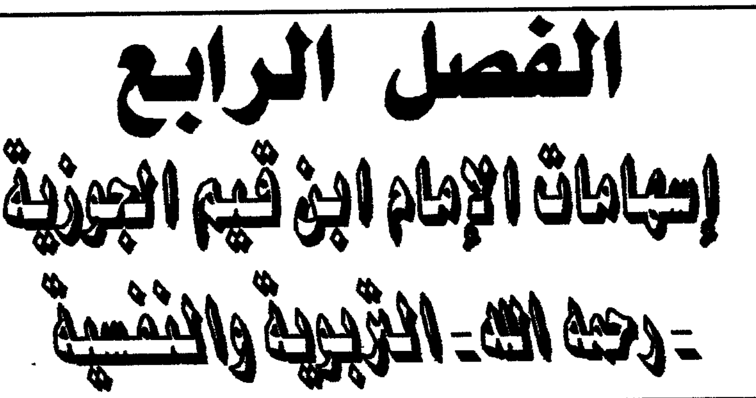
## منهج الدراسة :

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي ( التاريخي ،الوثائقي ) وذلك للوصول للمعلومات كأسلوب للإجابة عن أسئلة الدراسة ، من خلال تحديد وجمع وتبويب واستخراج النصوص والمفاهيم والأفكار المتصلة بموضوع الدراسة من مؤلفات الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ ، وتحليليها ومناقشتها ومقارنتها بالاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس ، لاستخراج الاستنتاجات المتصلة بالإجابة عن تساؤلات الدراسة ، حيث أن المنهج الوصفي ( التاريخي ، الوثائقي ) ، وهو "المنهج الذي يطبق عند دراسة وقائع حالات ماضية ذات ارتباط بالحاضر من خلال المصادر التاريخية والمعاصرة ، أساسية كانت أو ثانوية،ويهتم بالمقارنة بين أشياء مختلفة أو متجانسة ذات وظيفة واحدة ،أو نظريات مسلمة " .

(أبو سليمان،١٤١٦هـ:٣٣)

## وسائل جمع المعلومات

استخدمت الباحثة مصادر ومؤلفات الإمام ابن قيم الجوزية ، والمراجع المعاصرة من كتب وبحوث ودراسات ومقالات لبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة المتعلقة بموضوع الدراسة لاستخراج المعلومات والنتائج ذات الصلة بالإجابة عن أسئلة الدراسة الموجودة في مؤلفات الإمام ابن قيم الجوزية مثل : كتاب مدارج السالكين، وكتاب إغاثة اللهفان ، وكتاب الروح وكتاب شفاء العليل ، وكتاب الجواب الكافي ، وكتاب مفتاح دار السعادة ، وكتاب رسالة في أمراض القلوب ، وكتاب الفوائد ، وكتاب طريق الهجرتين وكتاب مختصر الصواعق المرسلة ، وكتاب زاد المعاد ،وكتاب الطب النبوي.




- مفهوم الأمراض النفسية
- مفهوم القلق
- مفهوم الحزن
- أنواع القلق والحزن والاكتئاب
- أسباب القلق والحزن والاكتئاب
- البرنامج العلاجي المقترح لعلاج القلق والحزن والاكتئاب
- منهج ابن القيم في دراسته لأمراض النفس وعلاجها

# مفهوم القلق والاكتئاب عند ابن القيم رحمة الله .

## مقدمـــة :

إن المتأمل في التراث الإسلامي يلمس أن هذا التراث حافل بما نطلق عليه بلغة العصر الاضطرابات أو (الأمراض) النفسية . وليس هذا قاصراً على ماذُكر في مؤلفات ابن القيم ـ رحمة الله ـ فحسب ، بل إن هناك العديد من العلماء السابقين عليه ، ومن أتى بعده تحدث عن هذه الأمراض مما لا يعطي مجالاً للشك على عدم وجود تناقض أو اختلاف بينهم، بالرغم من تباعد العصور بينهم ، وتقاربها بين البعض الآخر.

ذلك لأن نظرتهم للإنسان نظرة كلية شاملة ،الأمر الذي جعلهم قادرين على فهم الإنسان فهماً دقيقاً وسليماً في حالة سوائه أو اضطرابه، مما جعل من اليسير عليهم الوصول إلى اتفاق حول نظرية متكاملة في العوامل المسببة للاضطراب أو المرض،ومن ثم إلى أساليب علاج شاملة لكلٍّ من الجانب الروحي والجسدي ، اللذين يمثلان طبيعة الإنسان وأصله، حيث أنه مخلوق مزدوج الطبيعة . هذه النظرة التي اعتمدوا عليها كانت المعين الأول المستقاة منه ، هو دين الله المستند على الكتاب والسنة ، واللذين أعطيا تصوراً كاملاً عن تلك النفس في صحتها ومرضها، وفي سبحاتها الروحيه وتعلقاتها الأرضية .

وعلى النقيض من ذلك ما عليه علماء النفس الغربيين على تنوع مدارسهم ، فقد كانت نظرتهم لطبيعة الاضطرابات أو الأمراض النفسية ونشوء أعراضها والعوامل المؤدية إليها وأساليب العلاج المخلصة منها ، نظرة مختلفة قاصرة كل حسب تصوره وفكره ، الأمر الذي جعلهم عاجزين عن فهم الإنسان فهماً سليما ودقيقاً في حالة سوائه واضطرابه ، مما جعل من الصعب عليهم الوصول إلى اتفاق عام بينهم حول نظرية متكاملة وشاملة في نشوء الاضطرابات و الأمراض النفسية ، وذلك لاستنادهم إلى الخبرة المادية واللذة المادية ، لذلك كان لا بد أولاً حتى

نتوصل إلى ما سبق ذكره أن نبحر داخل هذا التراث وعلى الأخص تراث ابن القيم لنتعرف على مفهوم هذه الأمراض أو الاضطرابات وأسبابها، ثم نقف لنصطاد من هذا البحر نوعين من هذه الأمراض أو الاضطرابات ، والتي تشكل حجر العثرة لكل الاضطرابات والأمراض النفسية ، لتسليط الضوء عليها وعلى أسبابها وطرق علاجها ، على أساس نظرية شاملة متكاملة رأسها الإسلام وعمودها الكتاب والسنة ، وذروتها الوصول إلى الكمال الإنساني ( النمو النفسي السليم ) القائم على الإيمان بالله والمرتكز على محبته .

## مفهوم الاضطرابات (الأمراض) النفسية وصفاتها عند ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ :

إن المصطلح عليه في عصرنا والدارج عند عامة الناس ، والخاصة منهم ، مصطلح الأمراض أو الاضطرابات النفسية ، وهي من المصطلحات المستحدثة . نظراً لأنها وليدة هذه الحضارة وما تتسم به من التعقيد والطموح الزائد . كما أن التكالب على الحياة والانشغال بها جعل جل هم إنسان اليوم ماذا عملت اليوم لأتقي الغد؟ تفكير مادي...... حرص شديد على الحياة ..... خوف من المجهول .. . كل هذا أو غيره جعله يتجاهل كيانه الروحي وحقيقته، فأصبح منغمساً في ملذات الدنيا وملاهيها، واقعاً أسير علل واضطرابات وأمراض معروفة في اصطلاح علماء الإسلام بأمراض القلوب ، لذا يدخل مفهوم الأمراض أو(الاضطرابات ) النفسية لدى ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ ضمن نظريته حول ما يسميه ( بأمراض القلوب ) أي أمراض النفس ، وقاس ذلك على مرض البدن لتقريب مفهوم الأمراض أو الاضطرابات النفسية فقال: "وأمراض الأبدان على وزن أمراض القلوب" ( الطب النبوي ،١٤١٨هـ:٨٦) .

قارن ابن القيم بين مرض البدن ومرض القلب فقال:

"ولما كان مرض البدن خلاف صحته وصلاحه ، وهو خروجه عن اعتداله الطبيعي لفساد يعرض له ، يفسد به

إدراكه وحركتـــه الطبيعـــة ، فإمـــا أن يذهـــب إدراكـــه بالــــكلية، كالـــعمى والصمم والشـــلـــل ، وإمـــا أن ينقـــص إدراكـــه لضعـــف في آلات الإدراك مـــــع استـــقـــامة إدراكـــه ، وإمـــا أن يـــدرك الأشـــيـــاء على خـــلاف ما هي عليه، كـــــما يـــدرك الحلـــو مـــراً والـــخبـــيث طيباً ، والطيب خبيثاً . وأمـــا فســـاد حركتـــه فمثـــل أن تضعف قـــوته الهاضمة ، أو الماســـكة ، أو الدافعـــة ، أو الجاذبـــة، فيحصل له من الألم بحسب خروجه عـــن الاعتـــدال فكـــذا أمـــراض القلب ،ومرضه هو نوع فســـاد يحصـــل لـــه ، يفســـد بـــه تصـــوره للحق وإرادته له فلا يرى الحق حقـــاً ، أو يـــراه علـــى خـــلاف مـــا هو عليه ، أو بنقص إدراكه له ، وتـــفسد به إرادتـــه لـــه ، فيبغـــض الحـــق النافع أو يحب الباطـــــل الضـــار ، أو يجتمعـــان لـــه وهـــو الغالب " . ( رسالة في أمراض القلـــــوب،١٤٠٣هـــــ :١٦)

ويقول في موضع آخر: إن مرض القلب نوعان " نـــوع لا يتـــألم بـــه صاحبـــه في الحال ، ومرض مؤلم له فـــي الحـــال" .

(رسالة في أمراض القلوب،١٤٠٣هـــ : ١٨) .

وعلى ضوء ما سبق يتبين أن ابـــن القيـــم ـــ رحمـــه الله ـــ قـــد وضـــح الصفات التي يتميز بها المرض النفسي ( القلبي) وفـــي رأيـــه هـــي :

١ ـــ فساد أي اضطراب يحصل له فـــي تصـــوره أي إدراكـــه .

٢ ـــ فساد الحركة الإرادية أي فـــي الســـلوك

٣ ـــ الألم الذي يحدث في النفـــس .

وترى الباحثة أن هذه الصفات الثلاثة التي ذكرهـــا ابـــن القيـــم للمـــرض النفسي تتفق تماماً مع ما وصل إليـــه الطـــب النفســـي الحديـــث فـــي التصـــور العام الذي يكون عليه سلوك المريض النفســـــي ،ومنـــها :

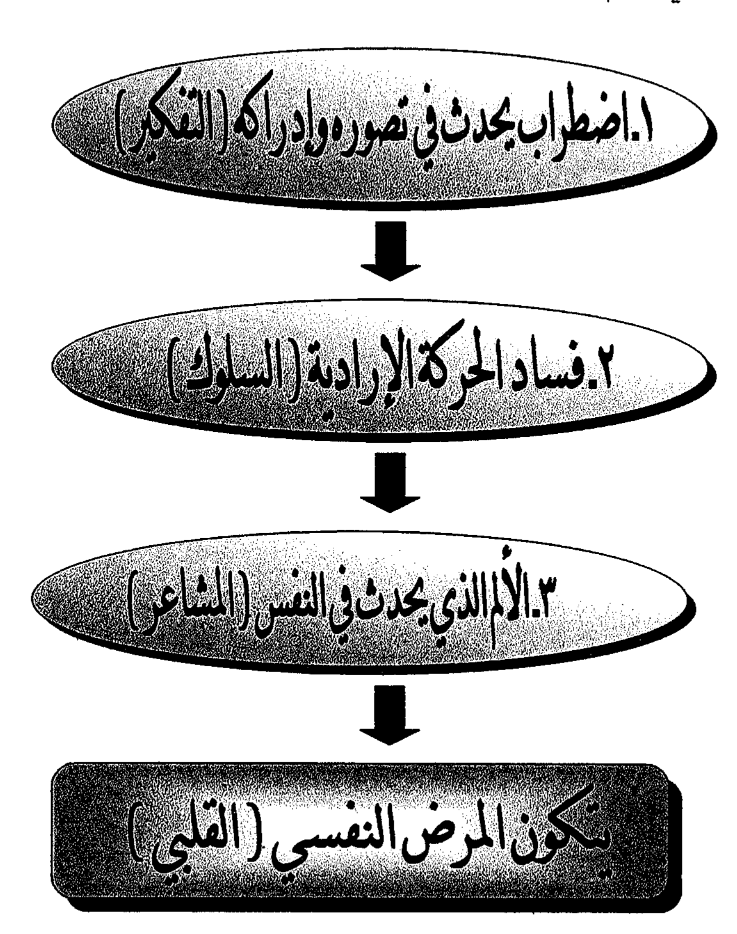
١ـــ إدراك مشوه للواقع . ٢ـــ ســـــلوك مضطـــرب . ٣ـــ الشـــعور بالتعاســـة والحـــزن

وقد أشار مبيّض ( د.ت :١١)إلـــى أن المـــرض النفســـي يتوقـــع عـــادة عندما يختل واحد من ثلاثة جوانـــب وهـــي :

١ــ التفكــير			٢ــ الســلوك .			٣ ــ المشـــاعر .

ومن خلال ما سبق يتضح أن ابن القيم قد ســبق علمــاء الطــب النفســي الحديث بحوالي سبعة قرون في تحليلــه للمــرض النفســي ، وتحديــد صفاتــه التي يتميز بــها .

والشكل رقم ( ٢) يوضح الصفات التي يتميز بـــها المــرض النفســي (القلبــي) عند كل من الإمام ابـــن قيــم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ وبعــض الاتجاهـــات النفسية الغربية في علم النفـــس .




من خلال النظر في الشـــكل الســابق يتضـــح أن صفـــات المـــرض النفســـي (القلبي) عند الإمام ابن قيم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ تتكـــون عندمـــا تحـــدث العناصر (١ــ٢ــ٣) مجتمعة أو عندما يختل إحداهـــا، حيـــث أنـــها تعتـــبر مـــن الصفات الهامة التي يتصف بها المـــرض النفســـي .

## العلاقة بين ما يحدث للبدن و للقلب من علل وأمراض:

فقد أكد ابن القيم خطورة كلٍّ من المرض البدني والقلبي ، ولكن في تأكيده يركز على خطورة المرض القلبي ( النفسي ) فيقول : "وإصلاح البدن بدون إصلاح القلب لا ينفع وفساد البدن مع إصلاح القلب مضرتهُ يسيرة جداً " ( الطب النبوي،١٤١٨هـ:١٠٠) .

وذلك على اعتبار أن القلب هو الملك المتصرف لهذه الأعضاء بصلاحه وصحته ، صلاح وصحة الجسد يقول " ولما كان القلب لهذه الأعضاء كالملك المتصرف في الجنود ، الذي تصدر كلها عن أمره ويستعملها فيما شاء ، فكلها تحت عبوديته وقهره ، وتكسب من الاستقامة والزيغ ، وتتبعه فيما يعقد من العزم أو يحله " ( إغاثةاللهفان،د.ت:٥) .

قال ﷺ **( ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب)**

( رواه البخاري ، ج١، رقم الحديث ٥٢ :٤٤)

ويتبين مما سبق أن ابن القيم يرى أن هناك علاقة كبيرة ومتبادلة بين كلٍّ من النفس والبدن وأن كلاً منهما يتعلق بالآخر تعلقاً طبيعياً ، ويؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به فيقول : "فأشد الأشياء ارتباطاً وتناسباً وتفاعلاً وتأثيراً من أحدهما بالآخر الروح والبدن" .

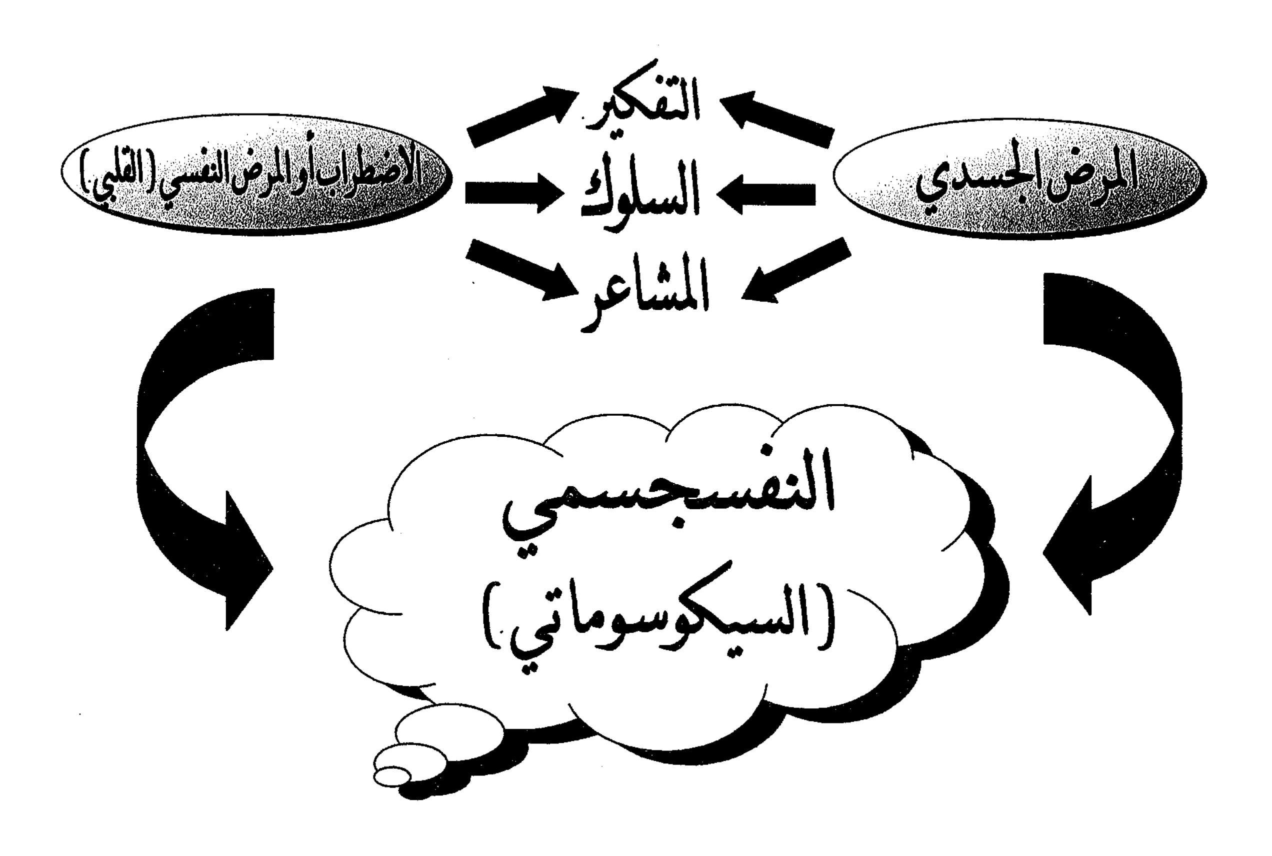
( الروح،١٤١٩ : ١٢٦) .

فما يصيب البدن من أمراض يؤثر في النفس ( القلب ) وقواها، وما يصيب النفس من أمراض واضطرابات يؤثر في البدن فيمرض ويضطرب ، ويلحقه كثير من أنواع التغيير لذا قال : "إن الأعراض النفسانية ، كالهم الشديد والغم والحزن ، وغلبة اشتغال الطبيعة والقوى الطبيعية به ، واهتمامها بوروده عند تدبير البدن وإصلاح الغذاء وإنضاجه وهضمه فتقذفه المعدة ، وقد يكون لأجل تحرك الأخلاط عند تخبط النفس

فإن كل واحد من النفس والبدن ينفعلُ عن صاحبه ، ويؤثـــر فـــي كيفيتـــه" .
(الطب النبوي ،١٤١٨هـ:٢١٦)

ولكن يرى ــ رحمه الله ــ أن الاضطراب القلبـــي أشــد وأصعــب مــن مرض البدن وإن كان كلاهما يؤثر في الآخر ، ولكـــن درجـــة التـــأثير مختلفـــة شدة وحدة حيث قال : "كما أن القلب قد يتألم بمـــا يتـــألم بـــه البـــدن ، والبـــدن يتألم كثيراً بما يتألم به القلب ". (رسالة أمـــراض القلـــوب،١٤٠٣هـــ:١٨).

والشكل رقم (٣) يوضح العلاقة بيـــن أمـــراض البـــدن ، واضطرابـــات النفس وأمراضها عند كـــل مـــن الإمـــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علـــم النفـــس .




ومن خلال النظـــر فـــي الشـــكل الســـابق يتضـــح أن رأي ابـــن القيـــم ــ رحمه الله ــ في العلاقة بين ما يحدث للنفـــس مـــن علـــل واضطرابـــات ومـــا

يحدث للبدن من ذلك وتأثير كل منـــهما فـــي الآخـــر هـــو نفـــس رأي "الطـــب السيكوسوماتي" ( النفسجسمي ) في العصــــر الحديـــث.

( العيسوي ، ١٩٩٤ م : ١١٧).

وهذا دليل واضح على أن ابن القيم ـــ رحمـــة الله ـــ قـــد سـبق علمـــاء النفس الغربيين المحدثين في توضيح هذه العلاقـــة بسـبعة قـــرون .

كما يتفق السعيد (١٤١٠ هـــ : ٣٥ ) مـــع مـــا أوضحـــه الإمـــام ابـــن قيم الجوزية ـــ رحمه الله ـــ في هـــذه العلاقـــة بقولـــة : ومـــن المعـــروف أن الأجسام لن تكون سليمة إلا إذا كانت الأنفس مســـتقرة مطمئنـــة، وكـــذا النفـــس إن لم تكن سليمة مستقرة ، فإن الجسم لن يكـــون صحيحـــاً ، فـــالقلق والخـــوف والاضطرابات النفسية تسبب الكثير من الأمـــراض الجسـمية،كمـــا أن الفـــرح، والاستقرار، والأمن والطمأنينة، والسرور تساعد علـــى شـــفاء المريـــض ذلـــك لأنها تقوي نفســـه، وتشـــد إزاره، وتذهـــب عنـــه الـــهم والغـــم وتزيـــل عنـــه الاضطرابات النفســـية.

وكما أن الأمراض النفسية والعصبية التي يذكرهـــا فرويـــد ومـــن علـــى شاكلته إنما تنطبق على مريض القلب الـــذي لا إيمـــان فيـــه ، والمنغمـــس فـــي هوى نفسه ، أما المؤمن فلا يصاب بهذه الأمـــراض لأنـــه متجـــه بالكليـــة إلـــى خالقه مطمئن إليـــه .

وعلى نحو ما سبق يحـــدد ابـــن القيـــم مفـــهوم الاضطـــراب والمـــرض القلبي ( النفسي ) بمفهومـــه العـــام عـــن كـــلٍ مـــن القلـــب الميـــت ، والقلـــب المريض،واللذيـــن يجمعـــان أمراضـــاً واضطرابـــات عـــدة فيقـــول : "والقلـــب الميت هو القلب الذي لا حياة به ، فهو لا يعرف ربـــه ولا يعبـــده بـــأمره ومـــا يحبه ويرضاه ،بل واقف مع شهواته ولذاته . والقلب المريـــض قلـــب لـــه حيـــاة وبه علة ، ففيه من محبـــة الله والإيمـــان بـــه ، وفيـــه مـــن محبـــة الشـــهوات والحرص على تحصيلها " .( رسالة في أمـــراض القلـــوب،١٤٠٣هـــــ :٩) .

وقد أشار الأحمد (١٤١٧هـ) في دراسته وبين في معرض حديثه أن مفهوم الاضطراب أو المرض القلبي ( النفسي ) عند ابن القيم ـ رحمه الله ـ متعلق( بالقلب المريض ، والقلب الميت ) .

كما بين ابن القيم ـ رحمه الله ـ أن الدائرة التي تدور في رحاها هذه الأمراض أو الاضطرابات هي دائرة الإيمان حيث يقول: " فالقلب محتاج إلى ما يحفظ عليه قوته ، وهو الإيمان وأوراد الطاعات ، وإلى الحمية عن المؤذي الضار ، وذلك باجتناب الآثام والمعاصي " .

( رسالة في أمراض القلوب،١٤٠٣هـ : ١٧) .

ويظهر للباحثة أن النفوس إذا غلبت عليها ملذاتها وشهواتها وانشغلت بالحياة وزخرفها، وعصفت بها الأهواء وتعمقت مع قلة الإيمان، وتورمت مع نقص المناعة، أورثت عللاً وأمراضاً أصابت القلوب فعاشت في قلق وتوتر، وضيق وضنك وحزن، دفعها إلى الانتحار مللاً من هذه الحياة ، وتخلصاً من القلق والاكتئاب .

وقد وضح ابن القيم ـ رحمه الله ـ أن القلق والاكتئاب من أمراض القلوب فقال : "فالغم والهم والحزن أمراض للقلب ".

( إغاثةاللهفان ،د.ت ،ج ١: ١٩)

لذا كان لابد إعطاء المفهوم العام للمرض النفسي ( القلبي ) ومن ثم التعريج إلى هذين المرضين أو الاضطرابين لما لهما من تعلق كبير بالقلب في صحته ومرضه، ولما لهما من ارتباط كبير بمدى شعور الإنسان بالسعادة والفرح في ظل تطبيق شرع الله وعدم مخالفة أمره .

يقول : " وأنه إذا خولف أمره ونهيه ترتب عليه من النقص والفساد والضعف والذل والمهانة ، والحقارة ، وضيق العيش، ونكد الحياة ما ترتب ، قال تعالى : ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾ (طه: ١٢٤) .

وفسرت المعيشة الضنك : بعذاب القبر والصحيح أنها في الدنيا وفي البرزخ فإن من أعرض عن ذكره الذي أنزله ، فله من ضيق الصدر ونكد العيش وكثرة الخوف وشدة الحرص والتعب على الدنيا والتحسر على فواتها قبل حصولها ، والآلام خلال ذلك مالا يشعر به القلب . فهو لا يصحو ساعة إلا أحس وشعر بهذا الألم".( مدارج السالكين،١٤١٦هـ ، ج١ :٣٧٦)

فقد ربط ابن القيم ــ رحمه الله ــ شعور الإنسان بالاطمئنان والسعادة بطاعته لله واتباع أمره واجتناب نهيه ، لذا فإن شعور القلب باللذة والراحة والنعيم والأمن لا يكون إلا مع الإيمان والاتصال بالله ، والضيق والهم والحزن لا يكون إلا مع البعد عن الله واتباع الأهواء. يقول: " فإن الأمن والعافية والسرور ولذة القلب ونعيمه وبهجته وطمأنينته مع الإيمان والهدى إلى طريق الفلاح و السعادة ، والخوف والهم والغم والبلاء والألم والقلق مع الضلال والحيرة " (إغاثةاللهفان،دت ،ج٢: ١٧٢)

وتستنتج الباحثة أن ابن القيم يرى أن خلو القلب من الإيمان ، ومحبة الله ، وتأرجحه بين محبة الله ومحبة الشهوات والملذات ، وأن هذا لا يأتي إلا بانشغال القلب بما هو مخالف لأمر الله . كما أن الاضطراب والقلق والنكد والضيق والحزن ما هي إلا نتائج طبيعية لخلو القلب من محبة الله ، واتباع أمره وانغماسه في الملذات والأهواء ، وحرصه الشديد على الدنيا وتعلقه بها كل هذا وأمثاله يندرج تحت ( ضعف الصلة بين العبد وربه ، وقوتها ما بينه وبين الشيطان ) . فمن عاش لله و في الله وبالله لا ريب أنه سيكون أبعد ما يكون عن الاضطرابات و الأمراض النفسية ، ومن عاش لشهواته ورغباته وما يحب لا ريب أنه ممن يعيش معيشة ضنكا ممتدة ، ومصاحبه له في دنياه وقبره وآخرته كما جاء في قوله تعالى : ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾ (طه: ١٢٤).

وقد فسر ابن كثير ( د.ت ،ج ٣ : ٢٧٠) المعيشة الضنك بأنها : "المخالفة لأوامر الله وما نزل على رسوله ، والإعراض عنه وتناسيه والأخذ من غير هداه ، فإن له معيشة ضنكا في الدنيا فلا طمأنينة له ، ولا انشراح لصدره ، بل صدره ضيق حرج لضلاله فهو في قلق وحيرة و شك ".

إلا أن بعض الاتجاهات النفسية الغربية في تصورها العام لمفهوم وطبيعة الأمراض والاضطرابات النفسية ، قائم على مدى تحقيق الإنسان للسعادة والراحة في الحياة الدنيا على اختلاف بينهم في الطرق الموصلة لهذه السعادة ( مادية بحتة ) . والتي تعني الخلو من الاضطرابات، ومع أنهم يغفلون الدور الأساسي المساهم في التقليل والحد من الأمراض والاضطرابات النفسية بما فيها القلق والاكتئاب ، وهو صلة العبد بربه، والتي يشعر بها الفرد بالرضا والسعادة والاطمئنان النفسي ، فهم يرون أن عيش الإنسان في حالة من الاضطراب والقلق أسير الأحزان تُوصله إلى درجة الاكتئاب ، ما هو إلا نتاج بيئته ومجتمعه وطبيعته .

يقول الشرقاوي ( ١٩٨٧م : ١٤٤) : " إن علماء النفس الغربيين يركزون على البيئة ، إذ أن البيئة في المفهوم الغربي هي تعبير عن المجتمع الصغير ، أو المجتمع المحلي الذي يعايشه الإنسان ، وينظرون إليها نظرة أفقية تعطي مساحة معينة أن لها تأثير محدد في شخصية الإنسان . وإذا كانت نظرة العلماء الغربيين نظرة أفقية فحسب ، فإن نظرة العلماء المسلمين رأسية وأفقية معاً فلا ينكرون تأثير البيئة كما لا ينكرون ارتباط الإنسان بخالقه وفاطره".

لذا فإن ابن القيم يتفق معهم في نظرتهم الأفقية إلا أنه جعل شعور الإنسان بالاطمئنان والسعادة في تعلقه بالله تعالى هو السبيل الأمثل لمقاومة تيارات الحياة ،وأزماتها ، والوقوف معها موقف ينم عن الاطمئنان والراحة ، لعلمهم علم اليقين أن ما أصابهم لم يكن ليخطئهم. تسلم به أنفسهم وتصغي له قلوبهم ، ويتسم به سلوكهم فيكونون أقل

تعرضاً للأمراض النفسية ، وأكثر قدرةً على التصدي لأعراضها . أما ضعاف الإيمان الذين تتسرب لهم الوساوس والتصورات يلجأون لدفعها بالمهدئات والمنشطات ، التي قد تضاعف من أمراضهم وتزيد من توترهم نظراً لأن شعورهم بالصراع قائم في داخل النفس التي ضعف إيمانها .

لذا تتفق الباحثة مع ما أوضحته الخراشي ( ١٤١٩هـ: ١٤٤) في ذلك:

"أن الإسلام يقيم صرحه الشامخ على عقيدة الإيمان التي تجعل النفس الإنسانية وحدة متألقة متسقة تتضاءل أمامها مفزعات الكون ، ومن هنا فإننا نجد أن المؤمنين الصادقين الذين سلمت نفوسهم ، وصَفَتْ بإخلاص الإيمان، لم يتعرضوا مطلقاً للأمراض النفسية التي تجر وراءها الأمراض البدنية . ذلك لأن هذه الأمراض بنوعيها لا تظهر إلا مع ضعف الإيمان ، أو مع فقده حين تتسرب الوساوس إلى النفس ، فتنشأ العقد وتكثر الحاجة إلى الأدوية المنشطة والمهدئة والمخدرة ، التي لا يعتدل بها ما أعوج من النفوس وسيظل الصراع قائماً في زوايا النفس التي ضعف إيمانها .. .. .. فصلة الإنسان بالله تعالى تشعره بالراحة والطمأنينة ، لأنه يحس بأن له سنداً قوياً في هذه الحياة يدفعه للتغلب على مشكلاته والنظر إلى الحياة بعين راضية وسكينة واطمئنان " .

وتصل الباحثة إلى أن مفهوم الاضطراب والمرض القلبي (النفسي) عند ابن القيم ـ رحمه الله ـ يحدث نتيجة ضعف الإيمان ، وعبودية الهوى ، والإفراط في الحاجات البدنية ، والإهمال أو الإغفال عن الحاجات الروحية ، عندها يبرز المرض ويظهر الاضطراب . ويؤيد ذلك ما توصل إليه الشناوي ( ١٤١٦هـ: ١٢٤) "من أن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان هي من صنعه ، وذلك بالتخلي عن الدين والانسياق وراء الماديات، وإشباع الحاجات البدنية ، وإهمال الحاجات الروحية أدى

كل ذلك إلى تفاقم الاضطرابات النفسية وفـــي مقدمتـــها عـــدو الإنســـان اللـــدود القلق والاكتئـــاب".

## منشـأ الاضطراب والمـرض النفســي(القلبـي) :

يوضح ابن القيم أن المـــدار الـــذي تـــدور فيـــه أغلـــب أمـــراض القلـــب ( النفس ) هـــو :

١ـــ الجهل بالله تعالى يقول : " أن يتعذر عليه مـــا خلـــق لـــه مـــن معرفـــة الله ومحبته والشوق إلى لقائه ، والإنابة إليـــه ، وإيثـــار ذلـــك علـــى كـــل شـــهوة ، فلو عرف العبد كل شيء ولم يعرف ربه ، فكأنه لم يعـــرف شـــيئاً ، ولـــو نـــال كل حظ من حظوظ الدنيا ولذاتها وشهواتها ، ولـــم يظفـــر بمحبـــة الله والشـــوق إليه ، والأنس به ، فكأنه لم يظفر بلذة ولا نعيم ولا قـــرة عيـــن ، بـــل إذا كـــان القلب خالياً من ذلك عادت تلك الخطوط واللـــذات عذابـــاً ولا بـــد " .

(إغاثةاللهفان ،د.ت ،ج١ :٦٨ )

٢ـــ التعلق بمحبوبات الدنيا. ثم بين أن من أحـــب شـــيئاً مـــن محبوبـــات الدنيـــا فعيشه كله هموم وآلام وتحل بقلبه أغلـــب الأســـقام فقـــال : " فمـــن آثـــر عليـــه شيئاً من المحبوبات فقلبـــه مريـــض " . (إغاثةاللـــهفان،د.ت،ج١:٦٨)

٣ـــ الغفلة عند المصير المحتـــوم .

٤ـــ ارتكاب المعاصي والذنـــوب .

٥ـــ الاتكال على عفو الله ومغفرتـــه .

٦ـــ التسويف في التوبـــة .

فقال : " فإن العبد يعرف أن المعصية والغفلة من الأســـباب المضـــرة لـــه فـــي دنياه و أخرته والأبد ، ولكن تغالطه نفســـه بالاتكـــال علـــى عفـــو الله ومغفرتـــه تارة ، وبالتسويف بالتوبة والاستغفار باللسان تـــارة ، ويفعـــل المندوبـــات تـــارة وبالعلم تارة ، وبالاحتجـــاج بـــالقدر تـــارة ، وبالاحتجـــاج بالأشـــباه والنظـــائر تارة ، وبالاقتداء بالأكابر تارة وكثير من الناس يظن أنه لو فعـــل مـــا فعـــل ثـــم قال استغفر الله زال أثر الذنب وراح هـــذا بـــهذا " .

( الجواب الكافي ، ١٤١٧هـــ :٤٢)

وفي ضوء ذلك تصل الباحثة إلى أن الشعور بالأمن والأمان لا يكون إلا في إسلام القلب لله بالامتثال لأمره ،واجتناب نهيه واتباع منهجه، فذلك هو الطريق الوحيد أمام النفس البشرية لتشعر بالطمأنينة والفرح قال تعالى : ﴿ وَأَنِيبُوٓاْ إِلَىٰ رَبِّكُمۡ وَأَسۡلِمُواْ لَهُۥ مِن قَبۡلِ أَن يَأۡتِيَكُمُ ٱلۡعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ ﴾ ( الزمر :٥٤) .

كما وضح ابن القيم أن هذا الامتثال يوفر على الإنسان الوقوع أسيرا قلق يضيق عليه حياته ، وحزناً يؤلم قلبه وذاته ، فيتخبط في دوامة الإحساس بالضياع والجزع والهلع في الشدائد والمصائب ، فيحقق للنفس المؤمنة المحبة لله تعالى أحاسيس الأمن والسعادة . لأن تلك النفس تترنم بهذا الامتثال لعلمها أن حياتها كلها بما فيها من أحداث متلونة هي بأمره وتدبيره فله أن يفعل ما يشاء وما يريد.

يقول : " فأوامره سبحانه ، وحقه الذي أوجبه على عباده ، وشرائعه التي شرعها لهم ، هي قرة العيون ولذة القلوب ، ونعيم الأرواح وسرورها، وبها شفاؤها وسعادتها وفلاحها ، وكمالها في معاشها وميعادها، بل لا سرور لها ولا فرح ولا لذة ولا نعيم في الحقيقة إلا بذلك قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلۡ بِفَضۡلِ ٱللَّهِ وَبِرَحۡمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلۡيَفۡرَحُواْ هُوَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾
( يونس : ٥٨،٥٧ ) " . (اغاثةاللهفان.د.ت ،ج١: ٣١)

ويظهر من خلال ما تم عرضه أن ابن القيم يحلل منشأ المرض النفسي داخل الإطار الروحي وفي حدوده ، ذلك لأنه الإطار الذي يحوي ماهية الإنسان وحياته .

بينما بعض الاتجاهات النفسية الغربية أرجعت ذلك إلى ظروف بيئية طبيعية أو اجتماعية ، وكذا حدوث التغيرات المفاجأة في حياته ، ولم

تهتم بدراسة الجانب الروحي للإنسان ، وإنما التزامهم قائم بتطبيق المنهج العلمي القائم على دراسة جوانب السلوك الإنساني (البدن)، وإهمالهم البحث في النواحي الروحية فيه ، مما أدى إلى الحيرة والتشكك، ومن ثم حدوث المشكلة، فكان لإهمالهم ترسيخ القيم الروحية وتعميقها في نفوس البشر وخاصة المرضى الذين يعانون من أزمات واضطرابات نفسية فتزداد نسبة التوترات والاضطرابات لديهم لأن فاعلية المنهج محدودة التأثير قصيرة المدى قليلة النتائج على اعتبار أنها جسدية التركيز.

ويؤيد ذلك ما لاحظه إريك فروم(د.ت:١١) المحلل النفسي من أن قصور علم النفس الحديث ، وعجزه عن فهم الإنسان فهماً صحيحاً ،إنما يرجع إلى إهماله دراسة الجانب الروحي في الإنسان ،وأن هذه الملاحظة تتفق مع الإطار الذي حدده ابن القيم وسار عليه إذ يقول :

" إن التقليد الذي يُعد السيكولوجيا دراسة لروح الإنسان دراسة تهتم بفضائله وسعادته ، هذا التقليد نبذ تماماً ، وأصبح علم النفس الأكاديمي في محاولة لمحاكاة العلوم الطبيعية والأساليب المعملية في الوزن والحساب .ويعالج هذا العلم كل شيء ما عدا الروح ، حيث حاول فهم مظاهر الإنسان التي يمكن فحصها في المعمل وتوصل إلى أن الشعور وأحكام القيمة ، ومعرفة الخير والشر ، ماهي إلا تصورات ميتافيزيقية تقع خارج مشكلات علم النفس . إذ أن اهتمامه ينصب في أغلب الأحيان على مشكلات تافهة تتمشى مع منهج علمي مزعوم ، بدلاً من أن يضع مناهج جديدة لدراسة مشكلات الإنسان الهامة . وبذلك أصبح علم النفس علماً يفتقر إلى موضوعه الرئيسي وهو الروح، لأنه اهتم بالميكانيزمات ، وتكوينات ردود الأفعال ، والغرائز ، دون أن يهتم بالظواهر الإنسانية ، كالحب والعقل ، والشعور ، والقيم".

وتتفق الباحثة مع ما لاحظه فروم وما يشير إليه مرسي (١٤٠٣هـ : ٧٤ ) : من أن علماء النفس المحدثون لم يهتموا بدراسة الجانب الروحي من الإنسان والحاجات السامية التي تنبعث منه ، ذلك لأن

التزام علماء النفس المحدثين بتطبيق المنـــهج العلمـــي المســتخدم فـــي العلــوم الطبيعية على دراسة الإنسان دفعهم لتركـــيز انتباهــهم علـــى دراســة جوانــب سلوك إنسان والتي يمكن أن تخضــع للملاحظــة المعمليـــة وللبحــث التجريبـــي كما جعلهم يتجنبون البحث فـــي نواحـــي ســلوك الإنســان المتعلقــة بــالنواحي الروحية فيه ، بدلاً من محاولة الكشف عن طـــرق ووســائل جديــدة أو ابتكــار مناهج حديثة تصلح للبحــث فـــي هــذه النواحـــي الروحيـــة ،إلا أنـــهم أغفلـــوا دراستها كليـــة .

كما يؤيد برت (د.ت : ٢٣) ما ذكره فروم و يشـــير إليــه مرســي فـــي عبارات ضمنت كلامهما حيث بين إن علـــم النفــس الحديــث لـــم يعــد يحقــق الراحة والاطمئنان ، التـــي يســعى الإنســان للشــعور بـــها وتحصيلــها ،وأن الدين هو ذلك الصرح الذي يكفل للإنســـان الشــعور بالراحــة مـــهما تعــاظمت عليه معضلات الحياة.يقول : "إن الديـــن فـــي تعــابيره يتضمـــن أرقـــى أفكــار الإنسان وأحاسيسه بما يحيط به من ألغاز الوجود ، ويبيـــن أســمى موقــف لــه نحو معضلات الفناء . إذن فمهما يكن رأي علم النفـــس فـــي التفــاصيل ، فإنـــه مضطر أن يعترف أن الدين من أكــــثر العوامـــل الاجتماعيـــة بقـــاء ، وأقـــوى الوسائل الفعالة للسمو بحياة الفرد والمجموعــــة البشـــرية".

والشكل رقم (٤)يوضح منشأ الاضطراب والمرض النفســـي عنـــد الإمـــام ابـــن قيم الجوزية ـ رحمـــه الله ـ



ومن خلال ذلك يتضح أن دراسة سلوك الفرد وفهم علله واضطراباته، وتحديد أمراضه وعلاجها، لا يمكن أن يكون في اتجاه واحد ( البدن)، ذلك لأن دراسة القالب مفضية لزيادة نسبة التوترات والاضطرابات وعدم الوصول إلى حل جذري لما يعانيه الفرد . بينما دراسة القلب والقالب معاً للفرد مفضية للخفض من حدة التوترات والاضطرابات والأمراض التي يعانيها ، ذلك لأن فاعليتها كبيرة التأثير على اعتبار أنها ( جسدية ، وروحية ) ، النظرة والدراسة والعلاج . وهذا ما أكد عليه ابن القيم ـ رحمه الله ـ .

## مفهوم القلق والاكتئاب (الحزن) عند ابن قيم الجوزية :

### أـ مفهوم القلق :

القلق عند ابن القيم سرعة الحركة لنيل المطلوب مع إسقاط الصبر. وهو عكس الطمأنينة التي أشار إليها القرآن في الحديث عن النفس المطمئنة ، قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةٗ مَّرۡضِيَّةٗ ﴿٢٨﴾ ﴾ ( الفجر : ٢٧، ٢٨) .وأن هذا المطلوب هو لله تعالى ومحبته والإيمان به والاطمئنان إليه فيقول : "وقد يقوى الشوق ويتجرد عن الصبر فيسمى قلقاً واستشهد عليه بقوله تعالى حاكياً عن كليمه موسى عليه السلام: ﴿ وَعَجِلۡتُ إِلَيۡكَ رَبِّ لِتَرۡضَىٰ ﴿٨٤﴾ ﴾ ( طه ،٨٤ ). فكأنه فهم أن عجلته إنما حمله عليها القلق ، وهو تجريد الشوق للقائه وميعاده " .( مدارج السالكين،١٤١٦هـ ، ج٣ ،٥٨ )

كما يربط ابن القيم ـ رحمه الله ـ سكون القلب وعدم قلقه واضطرابه بدوام ذكر الله المرتبط بمحبته . فقال : "إن ذكر العبد ربه فإنه يطمئن إليه قلبه ويسكن فإذا اضطرب القلب وقلق فليس له ما يطمئن به سوى الله قال تعالى : ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ ( الرعد :٢٨ ) .

فالطمأنينة سكون القلب إلى الشيء وعدم اضطرابـــه وقلقـــه".

( مدارج السالكين، ١٤١٦هـ ج٢، ٤٧٨)

وقد فسر قطب ( ١٣٩١هـ ، ج٥ :٩٤) الطمأنينـــة فـــي الآيـــة بقولـــه :
" تطمئن بإحساسها بالصلـــة بـــالله ، والأنـــس بجـــواره ، والأمـــن فـــي جانبـــه وحماه . وتطمئن من قلق الوحدة ، وحـــيرة الطريـــق ، بـــإدراك الحكمـــة فـــي الخلق والمبدأ و المصير ، وتطمئـــن بالشـــعور بالحمايـــة مـــن كـــل اعتـــداء ، ومن كل ضر ومن كل شر إلا بمـــا يشـــاء مـــع الرضـــا بـــالابتلاء ، والصـــبر على البلاء ، وتطمئن برحمتـــه فـــي الهدايـــة ،والـــرزق والســـتر فـــي الدنيـــا والآخـــرة ".

كما أكد ابن القيم على صحـــة القلـــب وســـلامته ، وأن هـــذا لا يكـــون إلا بتخليصه من القلق والاضطراب ، والانزعاج والـــهم والغـــم والحـــزن ، وأنـــه لا يتأتى إلا بالإيمان بالله تعالى والثقة بما عنده وحســـن الظـــن بـــه فيقـــول: "إن طمأنينة القلب وسكونه واســـتقراره بـــزوال القلـــق والانزعـــاج والاضطـــراب عنه وهذا لا يتأتى بشيء ســـوى الله تعـــالى وذكـــره البتـــة ، أمـــا مـــا عـــداه فالطمأنينة إليه غرور والثقة بـــه عجـــز ، قضـــى الله ســـبحانه قضـــاء لا مـــرد له، أن من اطمأن إلى شيء سواه أتـــاه القلـــق والانزعـــاج والاضطـــراب مـــن جهته كائناً من كان ، بل لو اطمـــأن العبـــد إلـــى علمـــه ومالـــه وعملـــه ســـلبه وزايله ". (الروح،١٤١٩هـــــ : ٤٩٦)

كما بين أن التعلق بغير الله يـــورث القلـــق والحـــيرة ، ويخلـــق ألمـــاً فـــي القلب وحزناً . فقال : "وقـــد جعـــل ســـبحانه نفـــوس المطمئنيـــن إلـــى ســـواه أغراضاً لسهام البلاء ، ليعلم عبـــاده وأوليـــاءه أن المتعلـــق بغـــيره مقطـــوع ، والمطمئن إلى سواه عن مصالحه ومقـــاصده مصـــدود وممنـــوع" .

( الروح ،١٤١٩هـ: ٤٩٦ ).

وبين أيضاً أن جميع المحبوبات الدنيوية التـــي قـــد يطمئـــن ، إليـــها وإن حصل له من التلـــذذ بـــها مـــا حصـــل فـــلا تزيـــده إلا قلقـــا وضيقـــا وحـــيرة واضطرابا ، فالقلب لا يسكن ولا يطمئن إلا عندمـــا يمتلـــئ بمحبـــة الله تعـــالى،

والانصراف إليه بكليته . حينها يكون أبعد ما يكون عن الضيق والقلق والاضطراب . فيقول : " فالقلب لا يفلح ولا يصلح ولا يتنعم ولا يبتهج ولا يتلذذ ولا يطمئن ولا يسكن ، إلا بعبادة ربه وحبه والإنابة إليه ، ولو حصل له جميع ما يتلذذ به من المخلوقات ، لم يطمئن إليها ولم يسكن إليها، بل لا تزيده إلا فاقة وقلقاً حتى يظفر بما خلق له وهُيئ له " .( إغاثةاللهفان ،د.ت ،ج ٢: ١٩٨ )

كما أوضح أن الشك والريب الذي يملأ قلب الإنسان ويسبب له عدم الاتزان النفسي بزوال الطمأنينة عنه ، مما يؤثر تألماً في القلب وهماً ، كان اليقين والثقة بالله مدعاة لاطمئنان القلب وسكونه وعدم قلقه واضطرابه . لذا فقد جعل ابن القيم اليقين روح أعمال القلوب فقال: "هو روح أعمال القلوب التي هي أرواح الجوارح ، عن ابن مسعود رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : **( لا ترضين أحداً بسخط الله ، ولا تحمدن أحداً على فضل الله ولا تذمن أحداً على ما لم يؤتك الله ، فإن رزق الله لا يسوقه إليك حرص حريص ولا يرده عنك كراهية كاره وأن الله تعالى بقسطه وعدله جعل الروح والفرح في الرضى واليقين ، وجعل الهم والحزن في السخط )**( أخرجه الطبرني ، ج١٠، رقم الحديث ١٠٥١٤: ٢٦٦ )."

( مدارج السالكين ،١٤١٦هـ،ج٢ : ٣٧٤ ).

ويوضح ــ رحمه الله ــ ما سبق مبيناً أن اليقين إذا سكن في القلب ذهب عنه كل شك وريب ، امتلأ قلبه أمناً وطمأنينة فقال : " ومتى وصل اليقين إلى القلب امتلأ نوراً وإشراقاً وانتفى عنه كل ريب وشك وسخط وهم وغم" . ( مدارج السالكين،١٤١٦هـ،ج٢ : ٣٧٥ )

وقال في موضع آخر : " فإذا باشر القلب اليقين امتلأ نوراً ، وانتفى عنه كل ريب وشك وعوفي من أمراضه القاتلة" .

( مفتاح دار السعادة ، ١٤١٦هـ،ج١ : ٤٧٧ )

ثم بين أن الإنسان لا يصل إلى مرتبة اليقين إلا عندما يكون قلبه كله لله ، ويتيقن أن أي اضطراب أو أي صولة وجولة في قلبه لا ترد عنه مقضياً أو تجلب له نافعاً ، فقال : " وقال السري : اليقين السكون عند جولات الموارد في صدرك لتيقنك أن حركتك فيها لا تنفعك ولا ترد عنك مقضياً " .(مفتاح دار السعادة،١٤١٦هـ،ج١ : ٤٧٧ ) . وقال أيضاً: " إن اليقين لا يسكن في قلب فيه سكون إلى غير الله "

( مدارج السالكين،١٤١٦هـ،ج٢ : ٣٧٥ ).

ووضح أن القلب المرتاب الشاك قلب متألم مضطرب قلق .فقال: وكذلك الشاك في الشيء المرتاب فيه يتألم قلبه".( إغاثة اللهفان،د.ت،ج١ :١٩ ). أما القلب الخالي من الريبة والشك فهو قلب صحيح بعيد عن مدارج القلق ومسالك الأحزان والألم وذلك لأن همه كله لله ، فقال : "فالقلب الصحيح هو الذي همه كله في الله وحبه كله له ، وقصده له، وبدنه له ، و أعماله له ، ونومه له ، ويقظته له ... وطمأنينته وسكونه إليه " . (إغاثة اللهفان ،د.ت،ج١: ٧٣ )

وكما أكد على أن (القلب الصحيح ) لا تنتابه حيرة الحائرين أو قلق البعيدين عنه ، فقلقه كله له ، حتى عندما تصيبه عوارض الحياة بشيء وينتابه القلق فقلقه قلق العارف به فيسكن ويطمئن فيقول : " أنا عبدك ومسكينك وفقيرك وأنا عبدك الفقير العاجز الضعيف المسكين ، وأنت ربي العزيز الرحيم لا صبر لي إن لم تصبرني ولا قوة لي إن لم تحملني وتقوني ، لا ملجأ لي منك إلا إليك ، ولا مستعان لي إلا بك ولا انصراف لي عن بابك ، ولا مذهب لي عنك ". (إغاثةاللهفان ،د.ت،ج١ :٧٣)

ومن ذلك يتضح أن ابن القيم يرى أن بداية الريب والشك طريق للقلق وبالتالي نزع للطمأنينة ، ويرى أن الطمأنينة المطلوبة هي :

١ـ طمأنينة الإيمان وهي : طمأنينته إلى القدر والتسليم به إذ لا قدرة للعبد على رد أمر الله أو دفعه بل يسلم لها ويرضى ، ولا يسخط و لا يشكو ولا يحزن ولا يتحسر على ما فاته ، فقال :" والإيمان يقتضي

الطمأنينة إلى مواضع الأقدار التي لم يؤمر العبد بدفعها ، ولا قدرة له على دفعها ، فيسلم لها ويرضى بها ، ولا يسخط ، ولا يشكو ، ولا يضطرب إيمانه ، فلا يأسى على ما فاته ، ولا يفرح بما أتاه ، لأن المصيبة فيه مقدرة قبل أن تصل إليه وقبل أن يخلق قال تعالى: ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلْأَرْضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾

(الحديد : ٢٢ـ ٢٣)

وقال تعالى: ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾ ﴾ (التغابن:١١ ) .

( الروح،١٤١٩هـ :٤٩٩).

٢ـ طمأنينة الإحسان ، أن يطمئن من قلق المعصية إلى حلاوة التوبة وأن هذه الطمأنينة متمثلة في الامتثال إلى أمر الله والإخلاص له . فقال : "فهي الطمأنينة إلى أمره امتثالاً وإخلاصاً ونصحاً ، فلا يقدم على أمره إرادة ولا هوى ولا تعارض أمره ،.. .. .. وعلاقة هذه الطمأنينة أن يطمئن من قلق المعصية وانزعاجها إلى سكون التوبة وحلاوتها وفرحتها" .

( الروح،١٤١٩هـ : ٤٩٩ )

وخلاصة القول أن ابن القيم ربط مفهوم القلق بعدم صرف الإنسان حياته، وبالأخص قلبه كله لله ، إيمانا ومحبة ويقيناً عندها تحل به الطمأنينة والأمن والأمان والتي إذا فقدها حيا حياة مشحونة بالقلق والاضطراب والخوف والحزن ، فمدار هذا المفهوم يدور حول الغاية التي من أجلها خلق الإنسان ، وهو مدى الإيمان بالله وتعلقه به والشوق إليه واليقين التام بأنه مخلوق خلق له ولعبادته ، وأن ما يعتريه من عوارض الحياة إنما هي من عنده رحمة به وتطهيراً له يقول : " فإذا حصل له ربه

سكن إليه واطمأن به ، وزال ذلـك الاضطـراب والقلـق .. .. فحينئـذ يباشـر روح الحياة ويذوق طعمها ، ويصير لــه حيـاة أخـرى غـير حيـاة الغـافلين المعرضين عن هذا الأمر الذي له خلق ، ولأجله خلقـت الجنـة والنـار ، ولـه أرسلت الرسل ونزلت الكتب ، ولو لم يكن جـزاء الأنفـس وجـوده لكفـى بـه جزاء وكفى بفوته حسـرة وعقوبـة " .( إغاثةاللـهفان،د.ت ، ج١ : ٧ )

وترى الباحثة أنه إذا كـان هـذا المطلـوب الـذي يضطـرب لأجلـه، ويقصده في حياته وأثناء سعيه مرتبطاً بالله تعالى ، حينئـذ لـم تزلزلـه ضائقـة أو تحزنه مصيبـة أو تقـرع قلبـه فاجعـة . أمـا إذا كـانت سـرعة حركتـه وصولته وجولته للدنيا وملاهيها ، وللنفس ومآتيـها ، فـلا ريـب أن المخـاوف تسكن قلبه والقلق يأسر حياته ، فلا تراه إلا مضطربـاً متخوفـاً متألمـاً متعلقـاً بمحبوبات الدنيا حريصاً عليها محتسـباً لـها مرتكنـاً عليـها ، متجـاهلاً أن لله فيها أقدار يقدرها ، و أقضية يقضيـها ، وحينـها تصيبـه الأمـراض النفسـية ويلوح به القلق من كل جـانب .

## ب - مفهوم الاكتئـاب (الحـزن) :

فقد عرف ابن القيم الحزن بقولـه : " انخـلاع عـن السـرور وملازمـة الكآبة لتأسف عن فائت ، أو توجـع لممتنـع " .

( طريق الهجرتين،١٤١٩هـ : ٥٠٢ )

وهو مرض من أمـراض القلـوب يحـول دون القلـب فيمنـع صاحبـه مـن النهوض والعمل يقـول ــ رحمـه الله ــ : " فـالحزن مـرض مـن أمـراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشـميره"(طريـق الـهجرتين،١٤١٩هـ :٥٠٤)

وجعل ابن القيم لفظـة الحـزن والاكتئـاب مـن أسـماء المحبـة واشـتقاقاتها فعرف الاكتئاب بأنه : "مـن الكآبـة وهـي سـوء الحـال ، والانكسـار مـن الحزن، وتتولد من حصول الحب وفـوت المحبـوب " .

( روضة المحبين،١٤١٠هـ : ١٥ ).

وقال في الحزن : " الصواب أنه ليس مـن أسـماء المحبـة وإنمـا هـو حالة تحدث للمحب ، وهي ورود المكروه عليه وهـو خـلاف المسـرة . ولمـا

كان الحب لا يخلو من ورود ما لا يسر على قلب المحب كان الحزن من لوازمه" .( روضة المحبين،١٤١٠هـ : ١٦ )

والواضح أن الاكتئاب حاله تأتي بعد حدوث الحزن فهو الحزن الشديد ولهذا بين ابن القيم أن شعور الإنسان بالحزن والضيق لا يكون إلا بمفارقة المحبوب .

فقال:" فالحزن يتولد من مفارقة المحبوب ، ليس له سبب سواه، وإن تولد من حصول مكروه ، فذلك المكروه إنما كان كذلك لما فات به من المحبوب ، فلا حزن إذاً ، ولا هم ، ولا غم ، ولا أذى ولا كرب إلا بمفارقة المحبوب ، ولهذا كان حزن الفقر والمرض والألم والجهل ، والخمول والضيق ، وسوء الحال ونحو ذلك على فراق المحبوب ،من المال ، والوجد ، والعافية ، والعلم ، والسعة ، وحسن الحال ولهذا جعل الله سبحانه وتعالى مفارقة المشتهيات من أعظم العقوبات قال تعالى : ﴿ وَحِيلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ كَمَا فُعِلَ بِأَشْيَاعِهِم مِّن قَبْلُ إِنَّهُمْ كَانُواْ فِي شَكٍّ مُّرِيبٍ ﴾ ( سبأ : ٥٤)

فالفرح والسرور بالظفر بالمحبوب . والهم والغم والحزن والأسف بفوات المحبوب ،فأطيب العيش عيش المحب الواصل إلى محبوبه . وأمرَّ العيش عيش من حيل بينه وبين محبوبه " .

( مدارج السالكين،١٤١٦هـ، ج٣: ١٧٦ )

وقال في موضع آخر : " كما أن الحزن والغم من فقد المحبوب ، فإذا فقده تولد من فقده حالة تسمى الحزن والغم ".

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ، ج٣ : ١٤٦)

وأوضح ابن القيم ــ رحمه الله ــ أن لاشيء يكشف عن القلب الهموم والغموم والأحزان ، ويزيل عنه ضيق الحياة ونكدها إلا معرفة

الإنسان لربه حيث تكسبه محبة لـــه تــهون عليــه مصـــائب الحيــاة ، وتعمـــر قلبه أمناً وراحة وسروراً وفرحاً لـــذا قـــال :

" فإن من عرف الله أحبــه ولا بُــد ، ومــن أحبــه انقشــعت عنــه ســحائب الظلمــات ، وانكشــفت عــن قلبــه الــهموم والغمـــــوم والأحزان،وعمر قلبــه بالســرور والأفــراح ، أقبلــت إليــه وفــود التهاني والبشائر من كل جانب فإنه لا حزن مـــع الله أبــداً ولـــهذا ، قال حكاية عن نبيه ــ صلى الله عليه وســلم ــ أنــه قــال لصاحبــه أبـــي بكــــر : ﴿ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا ﴾ ( التوبـــه: ٤٠ )

فدل أنه لاحزن مع الله ، وأن من كـــان الله معــه فمالـــه وللحـــزن ؟ وإنما الحزن ؟ كل الحزن لمن فاته الله ، فمن حصـــل الله لـــه فعلـــى أي شيء يحزن ؟ ومن فاته الله فبأي شـــيء يفـــرح ؟قـــال تعـــالى: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾ " ( يونـــــس :٥٨) .

( طريق الهجرتين،١٤١٩هـــ : ٥٠٦) .

ومن خلال ذلك يتضـــح أن ابـــن القيـــم يـــرى : أنـــه متـــى مـــا نقـــص الإيمان وانحلت جذوره ، وتعلق القلب بمحبوبـــات الدنيـــا وانشـــغل بـــها شـــعر الإنسان بالاضطراب والحـــزن ، و تـــهولت لديـــه المصـــائب وتثـــاقلت عليـــه العوارض حتى اكتسب قلبه قلقاً وهلعاً وحزناً وهماً وغمـــاً ، لا ســـبيل لـــه فيـــه إلا الله تعالى . ذلك لأن الدين بلسم للاطمئنـــان القلـــوب وراحـــة مـــن اجـــترار الأفكار السوداوية التي تخيم عليـــه ، فالاطمئنـــان مـــن القلـــق والتخلـــص مـــن الحزن من أجل نعم الله تعالى على الإنســـان ، علـــى اعتبـــار أن الفـــرد الـــذي يسكن في قلبه القلق وتأسره الكآبة والأحـــزان ، يصبـــح مشـــتتاً حـــائراً ، فـــلا يدري كيف يصرف أمور دينـــه ودنيـــاه ، فيســـتحوذ عليـــه الريـــب والخـــوف والحزن والتي هي سهام علـــى الديـــن ، فتشـــل عقلـــه عـــن الإدراك والتفكـــير وبدنه عن النهوض والتشمير ، نتيجـــة لاختـــلال شـــديد فـــي توازنـــه النفســـي

والجسمي فيخرج عن وصفه إنسـانًا دونمـا اختـلال واعتـلال إلـى وصفـه بإنسان مختل ومعتـل .

ومع أن ابن القيم ــ رحمه الله ــ يتفق مـع بعـض الاتجاهـات النفسـية الغربية الحديثة في مفهوم القلـق والاكتئـاب مـن حيـث أنـها مشـاعر غـير سارة تقيض على مضاجع حياته وتشـعره بـالألم والاضطـراب وقـد تظـهر أعراضهما عليـه جسـديا، إلا أن ابـن القيـم يختلـف فـي نظرتـه لمفـهوم الاضطرابات والأمراض النفسية بما فيها القلق والاكتئـاب عـن نظـرة بعـض الاتجاهات النفسية الغربية ،ومرجع الاختلاف بينـهم فيمـا يـأتي :

* أن الإنسان كل لا يتجزأ .
* المنهج المعتمد عليه .
* الغاية المراده .

**أولاً: أن الإنسان كل لا يتجـزأ :**

حيـث ينظـر ــ رحمـه الله ــ للطبيعـة الإنسـانية نظـرة شـاملة مجموعة في ( الروح ، والعقل ، والجسد ) . وهـذا مـا عـبر عنـه بقولـه : " فإن الإنسان بروحه وقلبه لا بجسـمه وبدنـه ".

(مفتاح دارالسعادة ،١٤١٦هـ، ج١ : ٣٦١).

وقال في موضع آخر : " فالله تعالى سـوى نفـس الإنسـان كمـا سـوى بدنه بل بدنه كالقالب لنفسه ، فتسوية البـدن تـابع لتسـوية النفـس ، والبـدن موضوع لها كالقالب لما هو موضوع لـه " .( الـروح،١٤١٩هـ : ١٢٥ )

وترى الباحثة أن نظرته هذه للإنسـان نظـرة مترابطـة الأجـزاء تفيـد في معرفة النفس الإنسـانية بكافـة جوانبـها بمـا فيـها صحتـها واعتلالـها، والعلاج المناسب لها ، لأنها جاءت مراعيـة لاحتياجـات الـروح ، ومتطلبـات البدن ، وضرورات العقل . فيعطـي كـل عنصـر مـا يحتاجـه مـن العنايـة ليحقق الإنسان التوازن النفسي وليكن بعيـداً عـن الاضطرابـات و الأمـراض النفسية، وبذلك يحقق الشعور بالصحة النفسية والتـي أطلـق عليـها ابـن القيـم الحياة الطيبـة.

بينما بعض الاتجاهات النفسية الغربية اهتمت بجانب معين من جوانب النفس الإنسانية ، حاولت من خلالها ،تفسير مفهوم ،وتعريف مصطلح نفسي ، وتنظير نظرية . إلا أن هذه النظرة الجزئية التي اعتمدوا عليها تفيد بعض الشيء في إلقاء الضوء على بعض جوانب النفس وأمراضها ولكن لا تفسر شيئاً ، على اعتبار أن المنطلق الأول لتفسيرهم ودراستهم قائم على الجسد .

يقول صلاح ( ١٤١٤هـ: ٢٩) : "من الجسد إذن تنبع النفس وبذلك لم يضع علم النفس مجالاً لغير المشاعر الجسدية البحتة ، فلا وجود للقيم الخلقية ولا المطالب الروحية والدينية ،لأنها لا يمكن أن تنبع من الجسد ، ولأن المعمل لم يكتشف بعد الجانب الجسدي الذي تسكن فيه هذه الجوانب".

وكما ترى الباحثة أيضاً أن فرويد مثلاً نظر للمشكلات والأمراض والاضطرابات النفسية التي تعتري الإنسان ، نظرة تدور حول الرغبات الجنسية ، وبها قاس وحلل وفسر حدوث الأمراض العصابية بما فيها القلق والاكتئاب .

ويؤيد ذلك ما ذكرة الشرقاوي ( ١٩٨٤م : ١٩١ ) :" يزعم أصحابها أن الاضطرابات العصابية هي نوع من تفجر للرغبات الجنسية ، والمخاوف المكبوتة في اللاشعور، والتي تم كبتها في سنين العمر المبكر ، والتي بقيت على هذه الحالة في اللاشعور ، ثم حدث شيئاً ما فحركها فبرزت في صورة أعراض عصابية". وغيره من اقتصر على الجانب العقلي في تفسير وتحديد المشكلات والأمراض النفسية كأصحاب المدرسة العقلانية ، ومنهم من ربطها بتعزيز السلوك وعدم تعزيزه كأصحاب المدرسة السلوكية، ومنهم من فسرها بالمشاعر الإنسانية المرتبطة بالحوادث الإنسانية كأصحاب المدرسة الإنسانية ، فكل هؤلاء وأمثالهم من المناظرين النفسانيين الغربيين نظروا للطبيعة الإنسانية من زاوية واحدة مع أن الإنسان كل لا يتجزأ .

## ثانياً: المنهج المعتمد عليـــه :

أما المنهج المعتمد عليه عند ابـــن القيـــم فـــهو المنـــهج الإلـــهي المســـتند على الكتاب والسنة ، والمؤيد للعقل والحس ، حيث يـــرى ابـــن القيـــم أنـــهما لا ينفكان ، فكلٌّ أصـــل للأخـــر فـــالنقل أصـــل للعقـــل ،والعقـــل أصـــل للنقـــل ، وبالحس توصل الأمور ويحكم عليها العقـــل ويؤيدهـــا النقـــل . إذ يقـــول : " إن طرق العلم ثلاثة الحس والعقل ، والمركب منـــهما ، فالمعلومـــات ثلاثـــة أقســـام أحدهما: ما يعلم بالعقل ، والثاني : مـــا يعلـــم بالســـمع ، والثـــالث : مـــا يعلـــم بالعقل والسمع " ( الصواعـــق المرســـلة، د.ت : ١١١)

وقال أيضاً في موضع آخـــــر : " إن المعلومـــات المعاينـــة لا تـــدرك إلا بالخبر الصادق ( الوحـــي ) " .(الصواعـــق المرســـلة،د.ت :١١١)

وترى الباحثة أنه فـــي ظـــل هـــذا المنـــهج المتمحـــور علـــى الوحـــي، والمرتبط بالعقل وبتفعيل الحـــس ، درس ابـــن القيـــم النفـــس وأمراضـــها ممـــا أعطى نتائج وتفسيرات بعيدة عن الخطأ فـــي معرفـــة اضطرابـــات و أمـــراض النفس ، وطرق علاجها ، وذلك لتعدد المصادر ما بيـــن نقـــل وعقـــل وحـــس ، والتي تتسم بفاعليتها في الكشف عن النفس والعقـــل والجســـم ومحاولـــة بنائـــها على اعتبار أن المنهج الإلهي منهج موضوعي بعيـــد عـــن الذاتيـــة .

يقول مرسي ( ١٤٠٣هـــ: ٢٥) : لـــم يـــأت هـــذا المنـــهج نتيجـــة لإرادة فرد أو جماعـــة ، أو طبقـــة أو حـــزب ،أو شـــعب .. . وإنمـــا جـــاء نتيجـــة لإرادة الله الذي أراد به الهدى والنور ، والبيـــان والبشـــرى والشـــفاء والرحمـــة لعباده .

لذلك فإن قاعدة ابن القيم الأساســـية قائمـــه علـــى أن الحقـــائق العلميـــة، والتي هي ثمار العقول البشرية لا تتنـــاقض مـــع المنـــهج الإلـــهي بـــل بينـــهما تكامل وترابط ، ولا خلاف بينهما يقول : " لا تجـــد ولـــو عمـــرت عمـــر نـــوح مسألة واحدة أصلاً اتفق فيها العقلاء كلهم على خلاف مـــا جـــاءت بـــه الرســـل في أمر من الأمور البتة فالأنبياء لم تأت بما يخالف صريـــح العقـــل البتـــة "

( التحفة المودود،١٤٠٨ : ٢٢٧)

أما المنهج المعتمد عليه في الدراسات النفسية الغربية فهو:

* المنهج الوضعي والذي ينص على : أن القانون الذي يحكم دنيا النفس هو قانون المادة . ( الشرقاوي ،١٩٨٤م )

* والمعتمد على الذاتية . يقول الشناوي ( د.ت : ٤٦٨) :

"فإن أي نظرية لا تأخذ الدين في حسابها حين تتحدث عن الإنسان وعن سلوكه وعن اضطراب هذا السلوك وعن كيفية إصلاحه هي بغير شك نظرية تداخلها ذاتية واضعها ،وتلوثها فلسفة من رجع إليهم من الفلاسفة أو عشق أقوالهم من الأدباء، وفرق كبير بين أن يكون مصدر معرفتنا ربانياً يتنزل به الوحي قرآناً يتلى ، لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه أو سنة نبوية تتبع هذا الوحي ، وبين أن يكون مصدر هذه المعرفة حول النفس مجرد مقولة بشرية لا أساس لها ، بل ربما يكون صاحبها نفسه مضطرباً " .

* وعلى المنحى المادي والأقيسة العقلية والحسية والافتراضات الظنية

يشير نجاتي : ( ١٤١٣هـ : ٢٤٨): " إلى أن اقتصار علم النفس الحديث على المنحنى المادي الموضوعي ، والالتزام بمناهج البحث الموضوعية في دراسة الإنسان لم يمكن حتى الآن من فهم الإنسان فهماً سليماً ، ومن الحصول على معرفة دقيقة وصحيحة عن الشخصية" .

وترى الباحثة أنهم قد تجاهلوا المنهج الإلهي مما جعلهم يختلفون، وينشأ من جراء ذلك نظريات متعددة تعطي التفسير الذي تراه موافقاً لمنهجهم بعيد عن النقل مما أدى بهم لإعطاء مفاهيم مختلفة ،وغير واضحة لأمراض النفس واضطرابها ، يقول رجب ( ١٤١١هـ ، ١٢): "أن عندهم قد تم استبعاد الوحي استبعاداً تاماً كمصدر للمعرفة " .

وسوف يتم التعرض له بشيء من التفصيل في معرض الحديث عن منهج ابن القيم في دراسته للنفس وأمراضها

**ثالثاً: الغاية المـــرادة :**

يرى ابن القيـــم أن عبـــادة الله ومحبتـــه والإيمـــان بـــه هـــي الموصلـــة للسعادة في الدنيا والآخرة ، ذلك أن حياة القلـــب وســـلامته ممتـــده فـــي الدنيـــا والآخرة وكذا موته ومرضه ممتد فـــي الدنيـــا والآخـــرة بعكـــس حيـــاة البـــدن فهي في الدنيا فقط . فقد قال : "إن الله تعالى خلـــق الخلـــق لعباداتـــه الجامعـــة لمحبته وإيثار مرضاته المستلزمة لمعرفتـــه ، ونصـــب للعبـــاد علمـــاً لا كمـــال لهم إلا به ، وهو أن تكون حركاتهم كلها واقعة علـــى وفـــق مرضاتـــه ومحبتـــه ولذلك أرسل رسله وأنزل كتبه وشـــرع شـــرائعه "

( مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ،ج١: ٤٨٨)

أما عن الغاية في الدراســـات النفســـية الغربيـــة فـــهي مقصـــورة علـــى الحياة الدنيوية التي يعيشـــها الإنســـان والتـــي هدفـــها إمتـــاع الجســـد وتحقيـــق السعادة في ظل الواقع الذي يعيشه الإنســـان دون ذكـــر العبوديـــة لله والإيمـــان به واللذين يحققان بمفهومـــها الواســـع والشـــامل الحـــدود التـــي يعيـــش فيـــها الإنسان ليكون معافى بدنياً ونفسياً . ولكـــن بمفهومـــهم القـــاصر والبعيـــد عـــن الدين ، عجزوا عن الفهم الصحيح لحقيقة الإنســـان وحقيقـــة ســـلوكه والعوامـــل المحددة لشخصيته في حالة ســـواءها واضطرابـــها .

## العلاقـة بين القلق والاكتئـاب(الحـزن) عنـد الإمـام ابـن القيـم الجوزيـة ـ رحمـه اللـه ـ:

لقد وضح ابن القيم ــ رحمـــه الله ــ العلاقـــة المتبادلـــة بيـــن كـــلاً مـــن القلق والاكتئاب وبين أنهما قرينـــان مجتمعـــان إذا وجـــد أحدهمـــا بـــالضرورة وجد الآخر ، يقول في ذلك : " فالهم والحـــزن قرينـــان، وهمـــا الألـــم الـــوارد على القلب ، فإن كان على مـــا مضـــى فـــهو الحـــزن ، وإن كـــان علـــى مـــا يستقبل فهو الهم ، فالألم الوارد إن كان مصدره فـــوت المـــاضي آثـــر الحـــزن وإن كان مصدره خوف الآتي آثر الـــهم "( طريـــق الـــهجرتين، ١٤١٩هـــ: ٥٠٣)

وفي الصحيح عن النبي ﷺ أنه كان يقول في دعائه : **( اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، والعجز والكسل ، والجبن والبخل ، وضلع الدين وغلبة الرجال )**.(رواه البخاري ،ج٤،رقم الحديث٦٣٦٩ :٢٦٤)

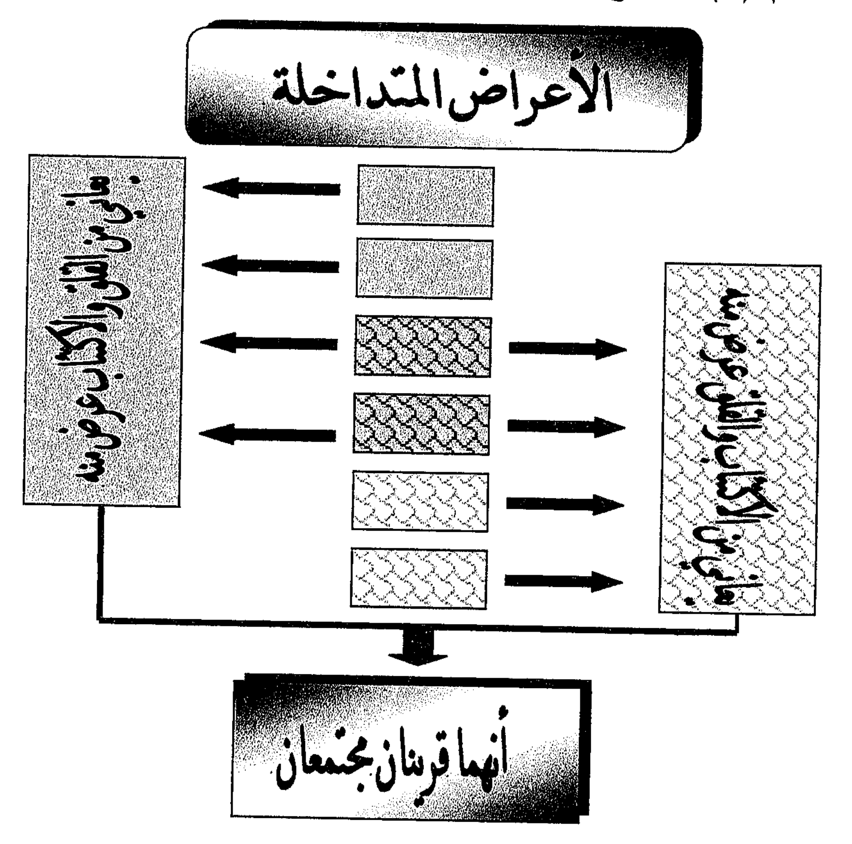
ويتضح للباحثة أن الحزن والاكتئاب يحدثان للإنسان نتيجةً لتحسر على الماضي،والقلق يحدث نتيجة لكثرة التفكير في الأمور الغيبية المستقبلية ، مثل التفكير في الرزق والموت وما شابهه ذلك من متعلقات الحياة.

وقد أشار هاشم ( ١٩٩٦م : ٥٠٨ ) إلى أن الصلة بين القلق وبين الكثير من الأمراض العصبية والعضوية ، صلة قوية ويكون القلق هو السبب الرئيسي فيها .

وقد أكد ابن القيم هذه العلاقة بقوله : "أربعة يهدون البدن ، الهم والحزن والجوع والسهر " . ( الطب النبوي،١٤١٩هـ :٤٥١ )

كما أن القلق من جند الله عز وجل يسلطه الله تعالى على من يشاء من عباده سئل علي بن أبي طالب رضي الله عنه من أشد جند الله ؟ قال : "الجبال والجبال يقطعها الحديد فالحديد أقوى والنار ، تذيب الحديد ، فالنار أقوى والماء يطفئ النار فالماء أقوى والسحاب يحمل الماء ، فالسحاب أقوى، والريح تعبث بالسحاب ، فالريح أقوى و الإنسان يتكفأ الريح بيده وثوبه فالإنسان أقوى ، والنوم يغلب الإنسان فالنوم أقوى ، والهم يغلب النوم ، فأقوى جند الله هو الهم يسلطه الله على من يشاء من عباده". ( ١٩٩٦م : ٥٠٨ ) . وهذا ما أشار إليه موسى(١٩٨٩م:٥٥) أن القلق والاكتئاب مفهومان متداخلان .فالفرد القلق ربما يكون عرضة للاكتئاب ، ولكن الفرد المكتئب هو بالضرورة قلقاً ، أي يتداخل إحداهما مع الأخر ، وقد أشار أيضاً إلى أن القلق النفسي أحد مظاهر الاكتئاب ولا يصلح فصله عن الاضطرابات الوجدانية بل يجب مناقشته ضمن هذه الأمراض.

والشكل رقم (٥) يوضح العلاقة بين كلا مــن القلــق والاكتئـــاب :




ومن خلال الشكل الســـابق يتضـــح أن حالـــة اقـــتران الاكتئـــاب بـــالقلق غير حالة إفراد إحداهمـــا عـــن الآخـــر، لذلـــك فـــهما إذا افترقـــا اجتمعـــا وإذا اجتمعا افترقا . ممـــا يجعـــل عمليـــة التشـــخيص عمليـــة صعبـــة وتقريبيـــة ، فالشعور بالحزن والاكتئاب مبدؤه شـــعور بـــالقلق ، والشـــعور بـــالقلق مبـــدؤه شعور بالحزن ، لذا فإن التشخيص ما هـــو إلا مجـــرد ترجيـــح للـــرأي الأكـــثر احتمالاً وذلك بالنظر لأغلب الأعراض الموجـــودة عنـــد الشـــخص ســـواء مـــن يشعر بالقلق ما هي أعراضه ؟ ومـــن يشـــعر بـــالحزن والاكتئـــاب مـــا هـــي أعراضه؟ حتى يتحدد ما إذا كان يعاني من القلـــق والاكتئـــاب عرضـــاً منـــه ، أو يعاني من بالاكتئاب والقلق عرضـــاً منـــه .

## أنواع القلق والاكتئاب (الحزن )عند ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ :

### أـ أنواع القلـــق :

ذكر ابن القيم ثلاث درجات من القلق حيث قال : "وهو على ثلاث درجات:

**الأولى :** قلق يضيق الخُلــق ويبغـض الخلــق ويلــذذ المــوت . أي أن القلــق يبغض صاحبه بالاجتماع بالخلق فلا يطيق صــبراً علــى احتمالــهم .

**الثانية :** قلق يغالب العقــل ، ويخلــي الســمع ، ويطــاول الطاقــة : أي يكــاد يقهر العقل ويغلبه . فهو والعقل تارة وتارة ، ولكن لما لــم يصــل إلــى درجــة الشهود لم يصطلمه. فإن العقل لا يصطلمه إلا الشــهود . ولذلــك قــال : ( يغالب ، ولم يقل يغلب ) وأما ( إخلاؤه السمع ) فيخليــه مــن اســتماعه ذكــر الغير ويخليه لاستماعه أوصاف المحبوب ، بل قــد يقــوى إلــى أن يبعــد بيــن قلب صاحبه وبين إدراك الحواس لإنقــهار الحــس لســلطان القلــق . ويطــاول الطاقة يصابرها ويقاومها. فلا تقدر طاقة الاصطبــار علــى دفعــه ورده.

**الثالثة :** قلق لا يرحم أبداً ولا يقبل أمداً ولا يبقي أحداً وهــذا القــلق لــه القــهر والغلبة ". ( مدارج الســالكين،١٤١٦هــ، ج٣ : ٥٨ ) .

فابن قيم الجوزية بين أن القلــق علــى هــذه الدرجــات أزمــة روحيــة نفسية تصيب الإنسان ، تسد عليه منافذ الحياة كلها وتســتولي عليــه أعــراض تقض مضاجع حياتــه .

أما أنواع القلق عند فرويد فهي أزمة حســية نفســية مرجعــها الأساســي عقدة ( أوديب والكترا ) ودور الأنا الأعلى فــي الخفــض مــن حــدة الصــراع الناتج من عدم إشباع الدوافع الغريزية التي لا يوافــق عليــها المجتمــع .

لذا فابن القيم يختلف في نظره لأنواع القلق عن نظــر فرويــد لــها فــهو نظر لها باعتبار اتصالها بالله تعالى . أما فرويــد فنظــر لــها بمعــزل عــن الله تعالى .

كمــا أشــارت الخراشــي ( ١٤١٩هــ : ٥٣ ) إلــى أن المنظريــن الغربيين ومن بينهم فرويد درســوا النفــس الإنســانية بعيــداً عــن الله تعــالى تقول :" إنها تهمل حقيقة كونية هي تأثير الإنســان بقــدر الله المباشــر ، الــذي يسير أحداث حياته ويشــكلها ، وكمــا تغفــل أن التــأثير الجغرافــي والمــادي والاقتصادي والاجتماعي .. .. ، هي كلــها إطــار لقــدر الله ، وليســت شــيئاً مستقلاً عــن إرادة الله! ".

## ب ـ أنواع الحزن(الاكتئاب) عند ابن القيم الجوزية :

يرى ابن القيم أن الحزن إنما يكون على التفريط ،والتقصير في عبادة الله، أو يكون في الواقع في معصية ،ومخالفة أمره .

فذكر أن هناك ثلاث درجات من الحزن تسير تبعاً لها ، حيث قال :

" وله ثلاث درجات :

**الأولى :** حزن العامة ، وهو حزن التفريط في الخدمة . وعلى التورط في الجفاء ، وعلى ضياع الأيام.أي يحزن لتضييع العمل ، وفقد أنس سابق مع الله بخلوه عن الطاعات وبخلوه عن مواجيد الإيمان .

**الثانية :** حزن أهل الإرادة . وهو حزن على تعلق القلب بالتفرقة ، وعلى اشتغال النفس عن الشهود ، وعلى التسلي عن الحزن . أي عدم جمعية القلب في الحضور مع الله ، وتشتيت الخواطر واشتغالها عن الذكر أو ضعف الذكر عن الشهود ، كما أن وجود الحزن في القلب دليل على الإرادة والطلب .

**الثالثة :** التحزن للمعارضات دون الخواطر . ومعارضات القصود واعتراضات الأحكام . فقد وضح ابن القيم أن حزن المعارضات التغيرات التي تعترض النفس ما بين خوف ورجاء وانس وبسط . فقال : " فإن القلب يعترضه وارد الرجاء مثلاً . فلم ينشب أن يعارضه وارد الخوف ، وبالعكس . ويعترضه وارد البسط فلم ينشب أن يعترضه وارد القبض ويرد عليه وارد الأنس فيعترضه وارد الهيبة . فيوجب له اختلاف هذه المعارضات عليه حزناً لا محالة ".

(مدارج السالكين،١٤١٦هـ،ج١: ٤٤٧).

أما معارضات القصود . ذكر أنها السلوكيات التي يقوم بها الفرد، والتي تعترضه أثناء حياته ويحتاج فيها إلى علم واختيار واجتهاد ، فهو في ظل ذلك يعيش صراع مشوب بالحزن والقلق حتى يصل إلى أنفعها، فإن لم يصل ترك ذلك للقدر وأقدم ، طالما أنه يعلم أنه في دار الابتلاء .

فقال :" فهي أصعب ما علـــى القــوم وفيــه يظــهر اضطرارهــم إلـــى العلم فوق كل ضرورة . فإن الصادق يتحرى في ســـــلوكه كلــه أحــب الطــرق إلى الله ، فإنه سالك به وإليه فيعترضـــه طريقـــان لا يـــدري أيـــهما أرضـــى لله وأحب إليه" . (مـــدارج الســـالكين،١٤١٦هـــــ،ج١: ٤٤٩)

وبين أن اعتراضات الأحكـــــام يـــراد بـــها الأحكـــام الكونيـــة والأحكـــام الدينية. فقال : " فإن أرباب الأحـــول يقـــع منـــهم اعتراضـــات علـــى الأحكـــام الجاريـــة عليـــهم بخـــلاف مـــا يرونـــه . فيحزنـــون عنـــد إدراكـــهم لتلـــــك الاعتراضات على ما صدر منـــــهم مـــن ســـوء الأدب . أمـــا الأحكـــام الدينيـــة فقال : فإذا قـــاموا بأحكـــام الأمـــر ، ورأوا أن المصالحـــة فـــي حقـــهم ذلـــك ، وحمدوا عاقبته حزنوا على تسرعهم علـــى المعارضـــة فالتســـليم لداعـــي العلـــم واجب ، ومعارضة الحال مـــن قبيـــل الإرادات والعلـــل فيحـــزن علـــى نفيـــهما فيه " .( مدارج الســــــالكين،١٤١٦هـــــ ، ج١ : ٤٥٠ )

نلاحظ أن ابن القيم بين أن حزن الفرد ينبغـــي أن يســـلك مســـلكاً إيمانيـــاً فلا يحزن على شيء إلا إذا فرط في جنـــب الله تعـــالى فـــإن فعلـــه هـــذا يـــدل على صحة إيمانه وهذا يدل علـــى ســـلامة قلبـــه ــ أي خلـــوه مـــن الأمـــراض النفسية ــ يقول : " وهذا يدل على صحة الإيمـــــان فـــي قلبـــه وعلـــى حياتـــه ؛ حيث شغل قلبه بمثل هذا الألم فحزن عليـــــه "( طريـــق الـــهجرتين : ٥٠٥ ).

وأن عدم حزنه على التفريط في أمر الله والتقصـــــير فـــي جنبـــه ، يـــدل على نقص إيمانه أو انعدامه ، ويـــدل علـــى مـــرض قلبـــه أو موتـــه ــ وجـــود الاضطرابات والأمراض النفسية لديه ــ يقـــول :" .. . ولـــو كـــان قلبـــه ميتـــاً لم يحس بذلك ، ولم يحزن ولم يتألم " (طريـــــق الـــهجرتين١٤١٩،هـــــ:٥٠٥)

كما أن فرح الإنسان بما يجمع مـــن متـــاع الدنيـــا وأعراضـــها وزينتـــها أمر زائل ومعرض للآفات .يقول : " ... مـــا يجمـــع أهـــل الدنيـــا منـــها فإنـــه ليس بموضع لأنه عرضة للآفات ، ووشيك الـــزوال ، ووخيـــم العاقبـــة " .

( مدارج السالكين،١٤١٦هـ، ج٣ : ١٤٦ )

لذا فالحزن على شيء ضاع أو فقده منها طيف خيال ، ولا شيء أحق أن يحزن عليه إلا ما بينه ابن القيم في درجات الحزن فهي أشد ألماً من أمراض البدن.

في حين أن بعض الاتجاهات النفسية الغربية لم تضع أنواعاً للحزن إنما تطرقت لما هو أبعد من الحزن وهو الاكتئاب ، ووضعوا له أنواع عدة تبعاً لنوع وطبيعة ودرجة المشكلات التي يتعرض لها الفرد فكان تركيزهم على العالم الحسي للفرد دون التعرف على ما يدور في باطنه من فقده للعالم الروحي الذي به يستطيع استجماع حزنه والحد منه بدلاً من النزول به إلى حد الحزن الشديد ( الاكتئاب ) ، وذلك نظراً لقصور النظرة لديهم( المادية ) .

فقد ذكر صلاح ( ١٤١٤هـ : ٢٩ ) أن كارليل يقول : "من الواضح أننا نحن المراقبين غير قادرين على تتبع الشخصية البشرية في كل منطقة تمتد إليها ، لأن قوتنا لا تفهم الأشياء التي لا أبعاد لها ولا وزن وإنما تصل فقط للمناطق التي تقع في الاتساع والزمن ، وأنها غير قادرة على قياس الغرور، والحقد والحب ، والجمال ، أو أحلام العالم، وإلهام الشاعر ، ولكنها تسجل بسهولة النواحي الفسيولوجية والنتائج المادية للحالات النفسية".

ومع حتميتهم المادية لطبيعة الحياة الشخصية للفرد بكافة صورها فإن البعض منهم ينكر أن يكون للفرد أي صلة بالله تعالى تسير حياته ، وتضبط سلوكه ، وتهذب مشاعره، وتخفف ألمه وحزنه، وتقلل من توتره وقلقه ، وتعالج أمراضه وعلله .

وقد أشار الشرقاوي ( د. ت : ٨٨ ) إلى ذلك بقوله: "ومن الجلي الواضح أن هؤلاء العلماء ينكرون وجود قوة عليا ، بل ينكرون كل الصلات التي تربط بين الله والإنسان ، فلا يعترفون بوجود القدرة الإلهية التي توجه وتمتحن وتختبر وتبتلي الإنسان بشتى أنواع الابتلاءات " .

إلا أن ابن القيم يعتبر الجانب الروحي الناتج عن عبودية الله هو الجانب الحقيقي الذي في ضوئه تحدد الأنواع ، وتقام الدرجات وتوضع المراتب . ذلك لأن الحزن والاكتئاب والقلق هما نتيجة البعد عن الله والانغماس في ظلمات الدنيا ، والإغفال عن الغاية والهدف الذي لأجلها خلق ومنها تشكلت الابتلاءات ، وبه يحدد السواء واللاسواء تبعاً لصرف الفرد همومه وغمومه وآلامه وأحزانه نحو الغاية والهدف الموضوع له .

**أسباب القلق والاكتئاب(الحزن) عند ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ :**

يمكن تفسير أسباب الاضطرابات والأمراض النفسية بما فيها القلق والحزن والاكتئاب من منظور ابن القيم في ضوء العنصرين التاليين :

١ــ العلاقة بين الإنسان وربه .

٢ــ أساليب الشيطان .

**أولاً : العلاقة بين الإنسان وربه .**

إن اختلال العلاقة بين الإنسان وربه ، وضعف الصلة بينه وبين خالقه سبباً أساسياً ورئيساً للوقوع في المشكلات الشخصية والاجتماعية ، والإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية المفضية للشعور بالآلام والأحزان والهموم والغموم . بل قد تكون سبباً للهلاك في الآخرة ، لأنها تجلب سخط الله وغضبه وخذلانه لعبده ، فالإنسان إذ التفت إلى غير الله في معاشه ومعاده فإنه يتخبط في إشباع حاجاته الدنيوية ، بل قد يبالغ فيها، مما يولد لديه الصراع الذي يدفع به إلى التوتر والاضطراب فتتأثر حالته النفسية ، ويمتد هذا التأثير إلى إحداث أعراض بدنيه تظهر في صورة قلق مؤدي إلى الشعور بالحزن الموصل إلى الاكتئاب . وفي ذلك يقول ابن القيم :

" والله سبحانه يغار أشد الغيرة على عبده أن يلتفت إلى سواه فإذا أذاقه حلاوة محبته ، ولذة الشوق إليه وأنس معرفته ثم ساكن غيره باعده من قربه وقطعه من وصله ، وأوحش سره

وشـــتت قلبـــه ،ونغـــص عيشـــه ، وألبســـه رداء الـــذل والصغـــار والهوان ، فنادى عليه حاله ، إن لم يصرح بـــه قالـــه : هـــذا جـــزاء من تعوض عن وليه وإلهه وفـــاطره ، ومـــن لا حيـــاة لـــه إلا بـــه بغيره وآثر غيره عليه فاتخذ ســـواه لـــه حبيبـــاً ، ورضـــى بغـــيره أنيساً ، واتخذ سواه ولياً. فـــإذا ضـــرب هـــذا القلـــب بســـوط البعـــد والحجاب ، وسلط عليه من يســـومه ســـوء العـــذاب ، وملـــئ مـــن الـــهموم والغمـــوم والأحـــزان ، وصـــار محـــلاً للجيـــف والأقـــذار والانتان ، وبدل بالأنس وحشه ، وبـــالعز ذلا ، وبالقناعـــة حرصـــاً، وبالقرب بعداً وطرداً ، وبالجمع شـــتاتاً وتفرقـــه كـــان هـــذا بعـــض جزائه . فحينئـــذ تطرقـــه الطـــوارق والمؤلمـــات وتعتريـــه وفـــود الأحزان والهموم بعد وفـــود المســـرات "

(مدارج السالكين،١٤١٦هـــ ، ج٣ : ٣٠٤)

كما يبين ابن القيم أن صلة الإنسان بربه وتوكله عليه والثقة به والرضـــى بما قضى، كفيلة بأن تحمي العبد من أي اضطراب أو خلل وتحقـــق لـــه الأمـــن والاطمئنان وتحمي جسده وعقله وأهواءه وشهواته من أن تكون لغير الله تعـــالى . يقول: " من ترك الاختيار في طلب زيادة دنيا أو جاه أو في خوف نقصان ، أو في التخلص من عدو ، توكلاً على الله وثقة بتدبيره وحسن اختياره له ، فـــألقى كنفـــه بين يديه وسلم الأمر إليه ورضى بما يقضيه له ، استراح من الـــهموم و الغمـــوم والأحزان" . (الفوائد،١٤١٩هـــ:١٠٤)

وأوضح أنه من ركن إلـــى نفســـه ووثـــق بـــها لـــم يحصـــد إلا التعـــب والنكد والهم ، وفي ذلك يقول: " ومن أبى إلا تدبـــيره لنفســـه وقـــع فـــي النكـــد والنصب وسوء الحال والتعب ، فلا عيـــش يصفـــو ولا قلـــب يفـــرح ولا عمـــل يزكو ولا أمل يقوم ولا راحة تدوم ، والله ســـبحانه ســـهل لخلقـــه الســـبيل إليـــه وحجبهم عنه بالتدبير ، فمن رضـــى بتدبـــير الله وســـكن إلـــى اختيـــاره وســـلم لحكمه أزال ذلك الحجاب ، فأفضى القلب إلى ربه واطمـــأن إليـــه وســـكن" .

(الفوائد،١٤١٩هـــ: ١٠٤ ).

ويتبين من ذلك أن علاقة الإنسان بربه وصلته به إنما تتبع من إيمانه به تعالى فالإيمان يعتبر من أهم الطرق المفضية لعلاج الأمراض والاضطرابات النفسية والوقاية منها ــ وضعف صلته به تتبع من ضعف إيمانه به تعالى والتي تعتبر من أهم الأسباب المؤدية للاضطرابات والأمراض النفسية .

وتصل الباحثة إلى أن هذه العلاقة التلازمية التي وضحها ابن القيم ــ رحمه الله ــ أكد عليها بعض علماء النفس الغربيين حيث بينوا أن صلة الإنسان بربه وإيمانه به كفيلة بعدم وقوعه في مهاوي الأمراض والاضطرابات النفسية .

يقول ديل كارينجي ( د.ت : ١٩٣ ) : "أن المؤمن بالله لا يلاقي في حياته مرضاً نفسياً " .

كما أشارت الكعبي(٣٠١:١٤١٧) أن رجب أكد ذلك الرأي إذ يقول: "إن اختلال العلاقة بين العبد وربه تؤدي إلى افتقار إشباع الحاجات الروحية ، فالإنسان إذا فقد اليقين بالله سبحانه وتعالى ، وضل عن الطريق الذي شرعه الله لعباده ، فإنه يتخبط في إشباع حاجاته الدنيوية على غير هدى من الله ، فقد يبالغ مبالغة شديدة في الجزع من أي نقص في إشباع تلك الحاجات ،التي هي عنده غايته العظمى فتتأثر بذلك حالته النفسية والانفعالية ، وقد يمتد هذا التأثير إلى إحداث أعراض بدنية أو نفسية فتظهر في صورة قلق نفسي".

لذا فالإقبال على الله هو الطريق الموصل إلى السكينة والطمأنينة والأمن وسلامة النفس من الأمراض والاضطرابات النفسية ، وهذا ما سيتم الحديث عنه في معرض الكلام عن طريقة العلاج الإيماني عند ابن القيم ــ رحمه الله ــ .

**ثانياً : أساليب الشيطان .**

إن للشيطان أساليب ومداخل متعددة يدخل بها على الإنسان ، ويوقعه فيها فيعيش في ظلمة هذه الأساليب ويعاني أشكال متنوعة من

الوساوس فيظل في محيط هــذه الوســاوس يكــابد الأحــزان ، ويصـــارع الآلام والهموم وليس ذلك إلا لمن ضعف إيمانه . فعلى قــدر قــرب الإنســان مــن الله أو بعده تدركه تلك الأســاليب ، ولا تــدرك إلا القلــب الــذي لــم يتمكــن فيــه الإيمان ولم يضاء فيه سراج ليدفع شبهات البـــاطل ، وشــهوات الغــي ، وهــذا لا يكون إلا من القلب المريض والقلب الميـــت . أمـــا القلــب الحــي الســليم ، فهو يرد تلك الأساليب لأنه يعلم أن الله تعالى معه فيخبــت لــه قلبــه ويطمئــن، ويعلم أن هذه الأساليب باطلة وهي من فعــل الشــيطان فــيزداد إيمانـــاً ومحبــة لله ، وبذلك يزداد تحصناً من الأمراض والاضطرابـــات النفســية . وفـــي هــذا يقول ابن القيم ــ رحمه الله ــ : " ولما علم عــدو الله إبليــس أن المــدار علـــى القلب والاعتماد عليه ، أجلــب عليــه الوســاوس ، وأقبــل بوجــوه الشــهوات إليه،وزين له من الأحوال والأعمال ما يصد بـــه عــن الطريــق ، وأمــده مــن أسباب الغي بما يقطعه أسباب التوفيق ، ونصــب لـــه مــن المصـــايد والحبـــائل ما إن سلم من الوقوع فيها لم يسلم من أن يحصل لـــه بــها التعويــق"

( إغاثةاللفهان،د.ت ،ج١ :٥ ) .

وعن حذيفة بن اليمان ﵁أنه قـــال : قـــال رســول الله ﷺ: **(القلوب أربعـة: قلـب أجـرد فيـه سـراج مزهـر ، فذلـك قلـب المؤمـن ، وقلـب أغلـف فذلك قلب الكافر ، وقلـب منكـوس فذلـك قلـب المنـافق عـرف ثـم أنكـر وأبصـر ثـم عمـى ، وقلـب تمـده مدتـان : مـدة إيمـان ومـدة نفـاق ، فـهو لما غلب عليه منهما )** (رواه أحمد في مســـنده ، ج٣، رقــم الحديــث٢٢:١٤٧)

لذا فإن أساليب الشيطان التـــي يدخــل بــها علـــى الإنســان هـــي أحــد العناصر الأساسية التي ينتج عنــها المــرض ، والاضطــراب النفســي والــذي بــدوره يــؤدي إلـــى القلــق والتوتــر ، ويدفــع إلـــى الحــزن والاكتئـــاب . ومن تلك الأســاليب :

### ١ــ اتباع الــهوى

إن الهوى أمر مذموم وهو من الأســباب الحاليــة لضيــق الصــدر وألــم النفــس ، واضطــراب القلــب ، وكآبــة الشــعور.كيــف لا وقــد عــبر عنـــه

الأصفهاني ( د.ت : ٥٤٨ ) قال : "إنما سمى بذلك لأنه يهوي بصاحبه في الدنيا إلى كل داهية ، وفي الآخرة إلى الهاوية " .وأكد ابن القيم على هذا المعنى أتم تأكيد فقال : " وسمى هوى لأنه يهوي بصاحبه ، ومطلقه يدعو إلى اللذة الحاضرة من غير فكر في العاقبة ، ويحث على نيل الشهوات عاجلاً وإن كانت سبباً لأعظم الآلام عاجلاً وآجلاً ، فللدنيا عاقبة قبل الآخرة " . ( روضة المحبين،١٤١٠: ١٢٥ )

كما أوضح أن القلوب لا تكون سليمة صحيحة إلا بمخالفة الهوى، كما لا تكون مريضة سقيمة إلا بإتباعها لهواها ، يقول ابن القيم : " وقد اجمع السائرون إلى الله على أن القلوب لا تعطي مناها حتى تصل إلى مولاها ، ولا تصل إلى مولاها حتى تكون صحيحة سليمة ، ولا تكون صحيحة سليمة حتى ينقلب دواؤها فيصير نفس دائها ، ولا يصح لها ذلك إلا بمخالفة هواها وهواها مرضها ، وشفاؤها مخالفة فإن استحكم المرض قتل أو كاد ، وكما أنها من أعظم الآلام بالشهوات واللذات وجعلها جسراً موصلاً إليها " . ( شفاء العليل،١٤٢٠ ، ج٢ : ٦٨٤ )

وبين ابن القيم أن تقديم العبد الأوامر لله وغلبة هوى النفس ومخالفتها ومجاهدتها إرضاء لله تعالى سبباً للشعور بالسعادة والراحة فلا يعاني قلقاً ولا يكابد ألماً وحزناً ولا تستولي عليه أفكار تضيق عليه حياته وتفتح باباً للصراع والتوتر يوهن قلبه ويضعف بدنه . يقول : " إن مخالفة الهوى مطردة للداء عن القلب والبدن ، ومتابعته مجلبة لداء القلب والبدن، فأمراض القلب كلها من متابعة الهوى "

( روضة المحبين ١٤١٠هـ: ١٢٨ ).

كما جعل ابن القيم ــ رحمه الله ــ مخالفة الإنسان الهوى من الأسباب الجالبة لمحبة الله تعالى، وهذا في حد ذاته طريق موصل للشعور بالاطمئنان والسعادة فمن أحبه الله تعالى هيأ له من الأسباب ما يوصله بها لسعادة الدنيا والآخرة . يقول : " فإنه ما آثر عبد مرضاة الله عز وجل على مرضاة الخلق ، وتحمل ثقل ذلك ومؤنته ، وصبر على محنته إلا

أنشأ الله من تلك المحنة والمؤنة نعمة ومسرة ، ومعونة بقدر ما تحمل من مرضاته ، فانقلبت مخاوفه أماناً ومظانه عطية نجاة ، وتعبه راحة ، ومؤنته معونه ، وبليته نعمة ، ومحنته منحة ، وسخطه رضى " .

( مدارج السالكين،١٤١٦هـ ، ج٢ : ٢٨٧ )

**٢ـ الجهل بالله .**

وقد أشار ابن القيم ـ رحمه الله ـ إلى أن أمراض القلب ( النفس) إنما تنتج عن الجهل يقول : " .. . الأمراض كلها متولدة عن الجهل " .

(مفتاح دار السعادة،١٤١٦هـ ، ج١ : ٣٦٨ )

وبه تحدث الآلام والأحزان يقول : " فإن الجهل مرض ونقص ، وهو في غاية الإيذاء والإيلام للنفس" .(مفتاح دار السعادة١٤١٦هـ : ٣١٠ )

ونتيجة لجهله تتعاظم الأمور وتتولد المشكلات ويحدث الفساد في الدين والدنيا . يقول : "...... ولا ريب أن الجهل أصل كل فساد ، وكل ضرر يلحق العبد في دنياه وأخراه فهو نتيجة الجهل " .

( السالكين،١٤١٦هـ: ٣١٥ ).

ويرى ابن القيم ـ رحمه الله ـ أن الجهل لا يثمر إلا القبيح من الأقوال والأفعال فيقول : " وأما شجرة الجهل فتثمر كل ثمرة قبيحة من الكفر والفساد والشرك والظلم والعدوان " .

(مفتاح دار السعادة،١٤١٦هـ: ٣٨٢ ) .

وقال أيضاً : " شجرة الجهل به والأعراض عنه فهي تؤتي أكلها كل حين من الفسوق والمعاصي واللهو واللعب والمجون والذهاب مع كل ريح واتباع كل شهوة . ومن ثمارها الهموم والغموم والأحزان والآلام . ولكنها متوازية باشتغال النفس بلهوها ولعبها ، فإذا أفاقت من سكرها أحضرت كل هم وغم وحزن وقلق ومعيشة ضنك " .

(الفوائد،١٤١٦هـ : ١٧٧)

ثم شبه الشر بمجموعة شوك يجتني من شجرة الجهل ، فما يعانيه من عدم قدرة على تصريف الأمور وحل المشكلات ، وما ينتج عنه من

قلق وضيق إنما هو الشوك الذي ينتجه الجهل ، وما البلاء الحاصل إلا منه . يقول : " فأصل البلاء كله من الجهل ، وعدم العلم ولهذا قال الأصحابة : كل من عصى الله فهو جاهل ".

( شفاء العليل ،١٤٢٠، ج٢ : ٤٩ )

**٣ـ الغفلة عن ذكر الله .**

لقد أوضح ابن القيم أن الغفلة عن ذكر الله أحد الأسباب الجالبة لضيق العيش ونكد الحياة والشعور بالهم والغم ، وكما أن الاستدامة على ذكر الله طريق للعلاج ، كذلك الغفلة عن ذكره طريق للمرض . يقول: " أن يغفلوا عنه وينسوا ذكره فيتخلى عنهم إذا تخلوا عن ذكره وطاعته ، فيسرع إليهم البلاء والفتنة فيكون مكره بهم تخليه عنهم ".

( الفوائد،١٤١٩ : ١٦٤ ).

كما بين أن الذاكر لله تعالى منشرح الصدر في حين أن الغافل عنه في سجن ، يقول ابن القيم :

" خلق ابن آدم من الأرض وروحه في ملكوت السماء وقرن بينهما . فإذا أجاع بدنه وأسهره وأقامه في الخدمة ،وجدت روحه خفه وراحه فتاقت إلى الموضع الذي خلقت منه ، واشتاقت إلى عالمها العلوي .وإذا أشبعه ونعمه ونومه واشتغل بخدمته وراحته ، اخلد البدن إلى الموضع الذي خلق منه فانجذبت الروح معه فصارت في السجن ، فلولا أنها الفت السجن لاستغاثت من ألم مفارقتها وانقطاعها عن عالمها الذي خلقت منه كما يستغيث المعذب . فإذا فارقت الروح البدن التحقت برفيقها الأعلى أو الأدنى ، فعند الرفيق الأعلى كل قرة عين وكل نعيم وسرور وبهجة ولذة وحياة طيبة ، وعند الرفيق الأسفل كل هم وغم وضيق وحزن وحياة نكد ومعيشة ضنك .

قال تعالى : ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾

( طه : ١٢٤ ) . " ( الفوائد،١٤١٩ : ١٦٧ ) .

(( وفي الصحيحين من حديث أبي موسى رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال :( **مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره مثل الحي والميت** ).

(رواه البخاري ،ج ٤، رقم الحديث٦٤٠٧: ٢٧٥)

ولفظ مسلم ( **مثل البيت الذي يذكر الله فيه ، والبيت الذي لا يذكر الله فيه مثل الحي والميت** ) .

( مسلم ، ج١١، رقم الحديث٧٧٩ : ٥٣٩)

فيجعل بيت الذاكر بمنزلة بيت الحي ، وبيت الغافل بمنزلة بيت الميت ، وهو القبر فتضمن اللفظان : أن القلب الذاكر كالحي في بيوت الأحياء ، والغافل كالميت في بيوت الأموات . ولا ريب أن أبدان الغافلين قبور لقلوبهم وقلوبهم فيها كالأموات في القبور " .

( مدارج السالكين،١٤١٦هـ ،ج ٢ : ٤٠٣ )

كما يرى أنه من كانت الغفلة غالبة عليه انعكس ذلك على إدراكه وسلوكه وتصرفه ومشاعره فلا يرى الحق حقا ولا الباطل باطل . يقول : " فمن كانت الغفلة اغلب أوقاته كان الصدأ متراكباً على قلبه ، وصداه بحسب غفلته ، وإذا صدئ القلب لم تنطبع فيه صور المعلومات على ما هي عليه فيرى الباطل في صورة الحق والحق في صورة الباطل ، لأنه لما تراكم عليه الصدأ اظلم فلم تظهر فيه صورة الحقائق كما هي عليه ، فإذا تراكم عليه الصدأ و اسود وركبه الران وفسد تصوره وإدراكه ، فلا يقبل حقاً ولا ينكر باطلاً " . ( الوابل ألصيب،١٤٠٨هـ : ٦٠ )

وكذلك أوضح أن نسيان ذكر الله تعالى والغفلة عنه توجب نسيان الإنسان لنفسه وإعراضه عن مصالحها يقول : " فإن نسيان الرب سبحانه وتعالى يوجب نسيان نفسه ومعالجتها ، قال تعالى : ﴿ وَلَا تَكُونُواْ

﴿ كَٱلَّذِينَ نَسُواْ ٱللَّهَ فَأَنسَىٰهُمۡ أَنفُسَهُمۡۚ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡفَٰسِقُونَ ﴿١٩﴾ ﴾ ( سورة الحشر :١٩) " . ( الوابل ألصيب،١٤٠٨هـ : ٦٧ )

**٤ـ التعلق بغير الله .**

وقد أشار ابن القيم إلى أن التعلق بغير الله تعالى يوجب له الضرر في الحياة الدنيا والآخرة . يقول : " إن تعلق العبد بما سوى الله تعالى مضرة عليه ، إذا أخذ منه فوق القدر الزائد على حاجته ، غير مستعين به على طاعته ، فإذا نال من الطعام والشراب والنكاح واللباس فوق حاجته ضره ذلك ، ولو احب سوى الله تعالى ما أحب ، فلا بد أن يسلبه ويفارقه فإن أحبه لغير الله فلا بد أن تضر محبته ويعذب بمحبوبه ، إما في الدنيا وإما في الآخرة ، والغالب أنه يعذب في الدارين . قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ يَكۡنِزُونَ ٱلذَّهَبَ وَٱلۡفِضَّةَ وَلَا يُنفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ فَبَشِّرۡهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٖ ﴿٣٤﴾ يَوۡمَ يُحۡمَىٰ عَلَيۡهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكۡوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمۡ وَجُنُوبُهُمۡ وَظُهُورُهُمۡۖ هَٰذَا مَا كَنَزۡتُمۡ لِأَنفُسِكُمۡ فَذُوقُواْ مَا كُنتُمۡ تَكۡنِزُونَ ﴿٣٥﴾ ﴾ ( سورة التوبة : ٣٥ـ ٣٤ ) ".

( إغاثة اللهفان ، د.ت، ج١: ٣٥ )

كما بين أن من أحب شيئاً غير الله فهو مريض القلب . يقول : "فمن آثر عليه شيئاً فقلبه مريض " . (إغاثةاللهفان،د.ت،ج١ :٦٩ ) .

وقد أوضح ابن القيم أن هذا المحبوب سوى الله تعالى يمر معه في مراحل يشعر فيها بالقلق والضيق والحزن ، سواء قبل أوبعد حصوله . يقول : " وكل شيء تعلق به واحبه من دون الله فإنه يسومه سوء العذاب، فكل من أحب شيئاً غير الله عذب به ثلاث مرات : في هذه الدار ، فهو يعذب به قبل حصوله حتى يحصل ، فإذا حصل عذب به حال حصوله بالخوف من سلبه وفواته ، والتنغيص والتنكيد عليه وأنواع المعارضات فإذا سلبه اشتد عذابه عليه " . ( الجواب الكافي،١٤١٧هـ : ١٢٨)

### ٥ـ إضاعة الأوقـــات .

إن إضاعة الأوقات من الأدواء التي استحكم بـــها الشـيطان علـى مـن تبلد فكره وضعفت نفســه واسـتولت عليـها الوسـاوس والأفكـار الرديئـة و الإرادات السيئة فخلفت حزناً أعقبت قلقاً وهماً وغمـاً بتفريطـه فـي الأعمـال والسير نحو الأمام . وفي ذلـك يقـول ابـن القيـم ــ رحمـه الله ــ : " فـإن أضاعه ضاعت عليه مصالحه كلها ، فجميع المصالح إنمـا تنشـأ مـن الوقـت فمتى أضاع الوقت لم يسـتدركه أبـداً ".

( الجواب الكافي ،١٤١٧هـ : ٢٢٨ ) .

كما بين أنه لا حزن أخص علـى الإنسـان مـن حزنـه علـى تضييـع وقته في غير ما يصلح به شأنه فـي الدنيـا والآخـرة يقـول : " حزنـه علـى قطع الوقت بالتفرقة المضعفة للقلب عن تمام سيره وجـده فـي سـلوكه ، فـإن التفرقة من أعظم البلاء علـى السـالك " .

( طريق الهجرتين،١٤١٩هـ : ٥٠٥ )

كما أن المحافظة علـى الوقـت سـبب مـن أسـباب الخـير والشـعور بالسعادة والراحة ، وإضاعته سـبب مـن أسـباب الشـر والشـعور بـالضيق والكآبة . يقول ابن القيم : " وإذا أراد الله بالعبد خـيراً أعانـه بـالوقت وجعـل وقته مساعد له، وإذا أراد به شراً جعل وقته عليـه ونـاكده وقتـه، فكلمـا أراد التأهب للمسير لم يساعده الوقت ، والأول كلمـا همـت نفسـه بـالقعود أقامـه وساعده ". ( مدارج السـالكين،١٤١٦هـ ، ج٣: ١٢٢ ) .

وقـد أشـار القرنـي ( ١٤١٨هـ : ٤٧ ) إلـى: "أن راحـة المؤمـن وغفلته، والفراغ قاتل والعطالة بطالة وأكثر الناس غمـوم وهمـوم وكـدراً هـم العاطلون الفـارغون ، والأراجيـن والـهواجس رأس المفـاليس مـن العمـل الجاد المثمر. ولا تجعل دقيقة للفراغ ، إنـك يـوم تفـرغ يدخـل عليـك الغـم والهم والهاجس والوساوس وتصبح ميدانـاً لألاعيـب الشـيطان".

لذا فالباحثة ترى أن الفراغ مـن أعظـم الأشـياء فـي توليـد المـزاج السوداوي ، ذلك أن النفس إذا فرغت فكـرت فـي الأشـياء العميقـة والأشـياء

المستقبلية ، وإذا فكرت فيها فلم تقدر على بلوغها قلقت وتوترت وحزنت واغتمت .

**٦ـ العجز والكسل .**

بين ابن القيم ــ رحمه الله ــ أنهما قرينان وأوضح الفارق بينهما فقال : "وتخلف العبد عن مصالحه وتفويتها عليه ، إما أن يكون من عدم القدرة وهو العجز ، أو من عدم الإرادة وهو الكسل " .

( الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٧٨ ).

كما بين أن كلاهما يورث الهم ويخلف الحزن ويعقب الآلام النفسانية. يقول : " وتسلط الهموم والغموم والأحزان والآلام النفسانية على النفوس البطالة التي كانت مشغوفة باللهو واللعب والبطالة فتصنع الآلام في نفوسهم كما تضع الهوام والديدان في لحومهم ".

( تحفةالمودود،١٤٠٨ : ٢٥٩ )

وأوضح أن مما يحتاج إليه الطفل غاية الاحتياج أن يجنبه الكسل ويعده للجد والتعب ، لأنها مما تخلف اعتماداً على النفس فتزيد الثقة بها . يقول : " ويجنبه الكسل والبطالة والدعة والراحة ، بل يأخذه بأضدادها ولا يريحه إلا بما يجم نفسه وبدنه للشغل فإن الكسل والبطالة عواقب سوء ومغبة ندم ، وللجد والتعب عواقب حميدة ، إما في الدنيا وإما في العقبى ، وإما فيهم" . (تحفة : ٢١٠ )

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : **( المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان).** ( رواه مسلم ،ج٤،رقم الحديث ٢٦٦٤: ٢٠٥٢)

وقد ذكر السعدي ( ١٤١٦ هـ : ١٣ ) في هذا الحديث أن النبي ﷺ جمع بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة في كل حال ،

والاستعانة بالله وعـــدم الانقيـــاد للعجـــز الـــذي هـــو الكســـل الضـــار. وبيـــن الاستسلام للأمور الماضية النافذة ، ومشـــاهدة قضـــاء الله وقـــدرة .

**٧ــ عبودية الدنيـــا .**

إن إيثار الحياة الدنيا سبب للأمـــراض التـــي تعـــتري النفـــوس وتســـبب الشقاء الذي يصيبها . يقول ابـــن القيـــم :

" واشتغال القلـــب والبـــدن بتحمـــل انكـــاد الدنيـــا ومحاربـــة أهلـــها ومقاساة معاداتهم ، كما قـــال بعـــض الســـلف : مـــن أحـــب الدنيـــا فليوطن نفسه على تحمل المصـــائب ومحـــب الدنيـــا لا ينفـــك مـــن ثلاث : هم لازم ، وتعب دائم ، وحســـرة لا تنقضـــي . وقـــد كتـــب الحسن البصري إلى عمر بن عبد العزيز فـــي شـــأنها : "أمـــا بعـــد فإن صاحب الدنيا كلما اطمأن منـــها إلـــى ســـرور أشـــخصته إلـــى مكروه ، وصُل الرخاء منـــها بـــالبلاء ، وجعـــل البقـــاء فيـــها إلـــى فناء. سرورها مشوب بالحزن ، أمانيها كاذبـــة ، وآمالـــها باطلـــة ، وصفوها كدر ، وعيشها نكـــد " .

( إغاثة اللهفان،د.ت ، ج١ : ٣٨ )

ولا شك أن من تعلقت نفســـه بالدنيـــا وامتـــلأ قلبـــه بحبـــها فإنـــه يبيـــع الباقي بالفاني فيجعل لشهواته فيها هدفاً ومقصداً لـــها. وفـــي ذلـــك يقـــول ابـــن القيم : " ...وأسفه الخلق من باع نعيم الأبـــد ، وطيـــب الحيـــاة الدائمـــة ، ولـــذة العظمى التي لا تنغيص فيـــها ولا نقـــص بوجـــه مـــا بلـــذة منقضيـــة مشـــوبة بالآلام والمخاوف وهي سريعة الزوال وشـــيكة الانقضـــاء ".

( مدارج السالكين،١٤١٦هـ ، ج٣ :٢٥٨)

**٨ ــ إهمال الخواطر والأفكـــار .**

إن إهمال الخواطر والأفكـــار أو الاسترســـال فيـــها ، وتركـــها تســـتحكم عليه تملكه ولا يملكها ، مما تسبب الضيق لنفســـه والصـــراع والتوتـــر لذاتـــه، فتخيم عليه ســـحابة الحـــزن وتقيـــده بالوســـاوس والشـــكوك ، وينتـــاب جســـده العلل، فهي منشأ المرض كما أنها منشأ الصحـــة والســـعادة .

يقول ابـــن القيـــم : "حراســة الخواطــر وحفظــها ، والحــذر مــن إهمالــها والاسترسال معها فإن أصل الفساد كله مــن قبلــها يجــيء ، لأنــها هــي بــذر الشيطان ، والنفس أرض القلب ، فإذا تمكن بذرهـــا تعاهدهـــا الشـــيطان بســـقيه مرة بعد أخرى " .( طريــق الــهجرتين ،١٤١٩هـــ، ٣١٦ ) .

كما بين أن من حكم خواطره واستحكم عليها صـــرف عنــه مــن العلــل الجسدية والنفسية ما لـــو اســتحكمت عليــه قادتــه إلـــى الأمــراض والعلــل . يقول: " فمن راعى خطراته ملــك زمــام نفســه وقــهر هــواه ، ومــن قلبتــه خطراته فهواه ونفســه لــه أغلــب ، ومــن اســتهان بــالخطرات قادتــه إلـــى الهلكات ". ( الجواب الكـــافي،١٤١٧هـــ: ٢٢٦ ) .

**٩ ـ الذنوب والمعـــاصي .**

إن المحافظة على حياة القلب أولى مــن المحافظـــة علـــى حيـــاة الجســـد وطاعة الله تعالى ، والامتثال لأمـــره لازم لحيـــاة القلـــب وســـعادته ، والقلـــب يمرض وتعتريه العلل كما يمـــرض الجســـد ، وكمـــا أن الأطعمـــة المســـمومة تضر بالجسد فكذلك المعاصي والذنوب تضر بـــالقلب وتفســده وتضيـــق عليـــه وتحزنه . وفي ذلك يقول ابـــن القيـــم : " إن الذنـــوب والمعـــاصي تضـــر ، ولا شك أن ضررها في القلوب كضـــرر الســـموم فـــي الأبـــدان ، علـــى اختـــلاف درجاتها في الضـــــرر ، وهـــل فـــي الدنيـــا والآخـــرة شـــرور وداء إلا ســـببه الذنوب والمعاصي ؟ فما الذي أخرج الوالدين مـــن الجنـــة ، دار اللـــذة والنعيـــم والبهجة والسرور إلى دار الآلام والأحـــزان والمصـــائب ؟ "

( الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٨٠ )

وقال أيضاً : " ولـــو فتـــش العـــاصي عـــن قلبـــه لوجـــده حشـــوة المخـــاوف والانزعاج والقلق والاضطرابـــات " (الـــروح ،١٤١٩هــــ: ٤٩٩ ) .

ثم بين أثر الذنب على القلب فقال : " فـــالذنب إمـــا أن يميـــت القلـــب أو يمرضه مرضاً مخوفاً ، أو يضعف قوته ولا بـــد ، حتـــى ينتـــهي ضعفـــه إلـــى الأشـــياء الثمانيـــة التـــي اســـتعاذ النبـــــي ﷺ منـــها وهـــي : الـــهم ،

والحزن ، والعجز ، والكسل ، والجبن والبخل ، وضلع الدين ، وغلبة الرجال " . ( الجواب الكافي ،١٤١٧هـ: ١٢٤ ) .

يتضح للباحثة مما سبق أن الذنوب والمعاصي هي المحك الأول والطريق الممهد للشيطان ، لإيقاع الإنسان فيما يكدر عليه حياته فهي ضامة لجميع الأساليب السالفة الذكر . فمن وقع في الذنب ارتهن له ، ومن ارتهن له سجن في حجرة المخاوف والقلق والحزن والاكتئاب . يقول ابن القيم : " والذنوب للقلب بمنزلة السموم إن لم تهلكه أضعفته ولا بد وإذا أضعفت قوته لم يقدر على مقاومة الأمراض ".

( الطب النبوي،١٤١٨هـ : ٢٧٤ ).

ويقول أيضاً : " وإذا تأملت أمراض القلب وجدت هذه الأمور وأمثالها ، هي أسبابها لا سبب لها سواها " . (الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٧٣ )

إلا أن بعض الاتجاهات النفسية الغربية في دراستهم لأسباب والاضطرابات والأمراض النفسية ـ القلق والاكتئاب ـ ترجع إلى أسباب افتراضية قائمة على أساس مادي حسي ، فمثلاُ أصحاب المدرسة التحليلية يرون أن غريزة الجنس هي محور حياة الإنسان ، فالعقل يعمل في حدود هذه الغريزة ، والجانب اللاشعوري يكبت فيه الرغبات التي لا يقبلها المجتمع ، وبزيادة هذه المكبوتات تزداد قوة دفعها ومع مقاومة الفرد لها تنشأ حالات العصاب.

أما أصحاب المدرسة السلوكية فيرون أن مكتسبات الإنسان من البيئة ، والتي لا حيلة له فيها سبب في اضطرابه ومرضه ، أما أصحاب المدرسة الإنسانية فيرون أن سبب حدوثه يرجع إلى عائق أمام تحقيق الإنسان لذاته. وبناءً على ذلك فقد ركزوا معظم اهتمامهم على العديد من العوامل التي لها تأثيراً مباشر بالكيان المادي والنفسي للفرد ، إلا أنهم لم يضعوا في حسابهم عند تشخيصهم للأمراض النفسية ، إن نقص الاتجاه الروحي أو انعدامه هو من الأمراض التي تصيب النفس أو أحد أسبابها . لذا فإن ماديتهم الصرفة وتصورهم للإنسان التصور الحسي الفسيولوجي

أدى بهم إلى عدم وضع أيديهم على السبب الفعلي ، لما يعانيه الإنسان داخل نفسه ، فجهلهم بالسبب الروحي وتركيزهم على السبب المادي أفضى بهم إلى الفشل والعجز في العلاج ،لأن نصف العلاج ، يمكن في معرفة السبب.

وقد أشارت الخراشي ( ١٤١٩هـ : ٦١ ) إلى ذلك: بأنه قد ظهر فشل الطب الحديث من خلال التتبع الإحصائي للحالات التي تم علاجها نفسياً . فاتضح أن معدل شفاء المرضى العصابيين ثابت سواء تم علاجهم على طريقة فرويد ،أو أدلر ، أو غيرهم أو لم يعالجوا على الإطلاق ... فمن شُفيا منهم ما هو إلا حاله كحالة مريض الأنفلونزا، مصيره إلى الشفاء سواء تم شفاؤه بعلاج أو بدون علاج .

وكما أكد إيزنك Eysenck ما أوضحته الخراشي(١٤١٩ :٣٧ ) وسبق الإشارة إليه بقوله: "أن معدل شفاء العصابيين ثابت فعلياً سواء تم علاجهم بأساليب العلاج النفسي المعروفة أو تركوا دون علاج " .

كما أن كثير من الأطباء النفسيين قد ثبت لديهم بالتجارب أن العلاج الناجح لا يكون إلا باقتران معرفة السبب الروحي بالسبب المادي في وقت واحد والذي يكمن وراء المشكلة التي يعاني منها الفرد .

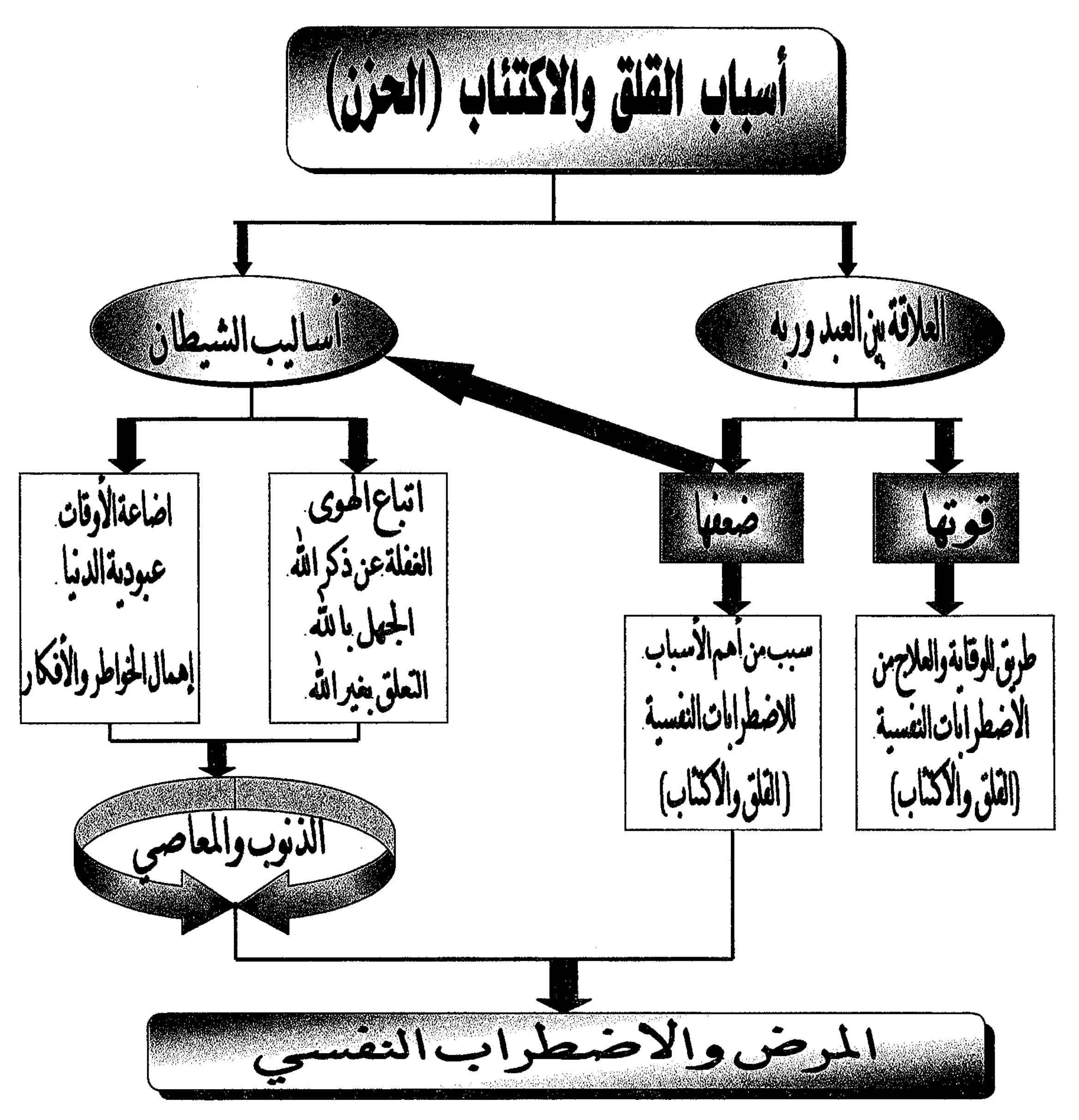
ذكر القرضاوي ( د.ت : ٣٣٥ ) أن بول ارنست أدولف يقول : " لقد أيقنت أن العلاج الحقيقي لا بد أن يشمل الروح والجسد معاً في وقت واحد ،وأدركت أن من واجبي ، أن أطبق معلوماتي الطبية الحديثة والجراحية ، إلى جانب إيماني بالله وعلمي به ، ولقد أقمت كلتا الحالتين على أساس قويم ، بهذه الطريقة وحدها ، استطعت أن أقدم لمرضاي العلاج الكامل " .

فمهما تعددت أسباب القلق والاكتئاب لديهم ، إلا أنها ترجع في مجموعها إلى سبب واحد قلما يفطن إليهم أحد منهم ، هو الشعور بالفراغ الداخلي الذي ينبع من نفس الفرد البعيد عن أحكام الله وأوامره ، المستسلم لليأس المعرض لهجوم القلق والاضطراب واستيلاء الحزن والاكتئاب

عليه ، فتسكن حينئذ قلبه وتتربع في أحضان نفسه الخاوية فتتملكها، وتتثاقل الهموم والغموم عليها ،فتقطن فيها الأمراض النفسية كنتيجة حتمية للفراغ النفسي الخالي من محبة الله واتباع أمره .

يقول الجسماني ( ١٤١٧هـ : ١٥٣ ) : "ومهما تعددت مصادر القلق والتي يقول بها علماء النفس فإنه من حيث المنشأ يصدر من نفس الإنسان بعدما يحس أنه قد إجترح ما جلب عليه الإحباط وسبب له التصاغر في عين المجتمع . فكيف به إذا عرف أنه قد اجترأ على حدود استنتها السماء لإرادتها به خيراً ، ولكنه جحد هذا الخير ومأتاه ! ".

الشكل رقم (٦) يوضح أسباب القلق والحزن والاكتئاب من وجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ



## البرنامج المقترح من وجهة نظر ابن القيم في العلاج أو التخفيف من القلق والاكتئاب(الحزن) :

إن القلق والاكتئاب النفسي من الحالات المؤلمة التي يقاسي منها من تنتابه ، ولكن لا بد من التفكير في وسائل الوقاية والعلاج من هذه الحالة التي تقضي على سعادة الإنسان وتبدد استمتاعه بالحياة ، وتجعله يرى الحياة جحيماً مقيماً قد يدفع به في بعض الأحيان إلى هاوية الانتحار.

فقد أشار الحجاجي (١٤٠٨هـ:٢٣٥) إلى أن سلامة الروح وصحتها لا تكون إلا في تخليصها من القلق والاضطراب ، والانزعاج والهم والغم والحزن، ومتى خلصت من هذه الأدواء فإنها تعيش في أمن وراحة وطمأنينة وسعادة وفرح وسرور .

كما بين ابن القيم ــ رحمه الله ــ أن هنالك طرق ووسائل وأساليب عدة للعلاج ، وأكد على أن أنفع هذه الوسائل هي ما كان مرتبط بالله تعالى موصلا إليه وفي ذلك يقول :

> " قال بعض العلماء : فكرت فيما يسعى فيه العقلاء، فرأيت سعيهم كله في مطلوب واحد ، وإن اختلفت طرقهم في تحصيله، رايتهم جميعهم إنما يسعون في دفع الهم والغم عن نفوسهم فهذا بالأكل والشرب ، وهذا بالتجارة والكسب ، وهذا بالنكاح ، وهذا بسماع الغناء والأصوات المطربة ، وهذا باللهو واللعب ، فقلت هذا المطلوب مطلوب العقلاء ، ولكن الطرق كلها غير موصلة إليه . بل لعل أكثرها إنما يوصل إلى ضده ، ولم أرى في جميع هذه الطرق طريقاً موصلة إليه إلا الإقبال على الله ومعاملته وحده وإيثار مرضاته على كل شيء فإن سالك هذا الطريق إن فاته حظه من الدنيا فقد ظفر بالحظ العالي الذي لا فوت معه ، وإن حصل للعبد حصل له كل شيء ، وإن فاته فاته كل شيء، وإن ظفر بحظه من الدنيا ناله على أهنأ الوجود ، فليس للعبد أنفع من هذا الطريق ، ولا أوصل منه إلى لذاته وبهجته وسعادته".( الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٢٧٩ )

وقد ذكر الشناوي (١٤١٦هـ) أن نظرة الإمام ابن قيم الجوزية في العلاج تتلخص في أنها نموذج إيماني معرفي قائم على أساس قاعدة وقائية علاجية . ومن تلك الوسائل :

**١ـ العلاج النفسي بالإيمان :**

إن الإيمان بالله تعالى عامل أساسي في علاج الاضطرابات والأمراض النفسية ، فالإيمان بالله وتوحيده والامتثال لما أمر به ، والابتعاد عن كل ما نهى عنه يقوي الجانب الروحي عند الإنسان ، فيعطيه طاقة روحية تؤثر على جميع وظائف البدن والنفس ، بل وعلى كل حياته فيمكنه من التغلب على أمراضه النفسية وعلله البدنية .

لذا فقد أكد ابن القيم ـ رحمه الله ـ على أهمية الإيمان في إمداد القلب بالقوة التي تفيده في التغلب على الكثير من الصراعات والشدائد التي تواجهه في حياته .

> يقول : " فإن القلب متى اتصل برب العالمين ، وخالق الداء والدواء ومدبر الطبيعة ومصرفها على ما يشاء ـ كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يعانيها القلب البعيد منه ، المعرض عنه . وقد علم أن الأرواح متى قويت، وقويت النفس والطبيعة تعاوناً على دفع الداء وقهره ؛ فكيف ينكر لمن قويت طبيعته ونفسه ، وفرحت بقربها من بارئها وأنسها به ، وحبها له وتنعمها بذكره وانصراف قواها كلها إليه وجمعها عليه ، واستعانتها به ، وتوكلها عليه ـ إن يكون ذلك لها من أكبر الأدوية ، وتوجب لها هذه القوة دفع الألم بالكلية ؟ "

( الطب النبوي ،١٤١٨: ٨٠)

ثم بين أن قواعد طب القلوب ثلاثة : حفظ الصحة ، والحمية عن المؤذي ، واستفراغ المواد الفاسدة . يقول : " فالقلب محتاج إلى ما يحفظ عليه قوته ، وهو الإيمان وأوراد الطاعات وإلى حمية عن المؤذي الضار وذلك باجتناب الآثام والمعاصي ، وأنواع المخالفات ، وإلى استفراغه من

كل مادة فاسدة تعرض له ، وذلك بالتوبة النصوح واستغفار غافر الخطيئات" . ( إغاثة اللهفان،د.ت،ج١: ١٧ )

وأوضح أن هناك مجموعة من الأدوية القلبية الروحية التي تساعد الإنسان على التخلص من القلق والضيق والكآبة وتبث فيه الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي وانشراح الصدر . فيقول : " ومن الأدوية القلبية والروحانية قوة القلب واعتماده على الله والتوكل عليه ، و الالتجاء إليه ، والانطراح والانكسار بين يديه والتذلل له ، والصدقة والدعاء والتوبة والاستغفار ، والإحسان إلى الخلق ، وإغاثة الملهوف ، والتفريج عن المكروب ، فإن هذه الأدوية قد جربتها الأمم على اختلاف أديانها ومللها فوجدوا لها من التأثير في الشفاء ما لا يصل إليه علم أعلم الأطباء ،ولا تجربته ولا قياسه " .( الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٧٩)

فابن القيم يعتقد أنه لا بد لمن يعاني ألماً في القلب وقلقاً وحزناً من الإيمان بالله وجعله عقيدة في القلب وسلوكاً في الظاهر، فالإيمان هو الدافع لفعل الخيرات واجتناب المنكرات فكلما ازدان الفرد بالإيمان قوي في مواجهة المتاعب والآلام وصد الشدائد ، فيتدرج صاعداً إلى الكمال (الصحة النفسية ) وكلما ضعف إيمانه أو انعدم ،هوى في مزالق القلق وشباك الأحزان . فيقول : " فالتوحيد يفتح للعبد باب الخير والسرور واللذة والفرح والابتهاج ، والتوبة استفراغ للأخلاط والمواد الفاسدة التي هي سبب استقامة ، وحمية له من التخليط فهي تغلق عنه باب الشرور فيفتح له باب السعادة والخير بالتوحيد ، ويغلق الشرور بالتوبة والاستغفار".
( الطب النبوي،١٤١٨، ٢٧٤)

كما أن الإيمان بالقضاء والقدر سياج متين من تسرب مشاعر القلق والتوتر ومن الشعور بالتعاسة والحزن ، ذلك لأن الفرد المؤمن على يقين أن الله تعالى سوف يختار له ما يوافق طاقته وقدرته ويناسب مصالحه . حتى وإن حدث له عكس ما يأمل ويرجو لعلمه إن ما ظاهرة شر فباطنه خير ثقةً بالله تعالى وامتثالا لقوله تعالى: ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ

خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ ﴾ (البقـــرة:٢١٦) .

وقد فسر ابن القيم ــ رحمه الله ــ هذه الآيـــة بقولـــه :

" في هذه الآية عدة حكم وأسرار ومصـــالح للعبـد فـإن العبـد إذا علم أن المكروه قد يأتي بالمحبوب والمحبـوب قـد يـأتي بـالمكروه لم يأمن أن توافيه المضرة مـــن جـانب المسـرة ، ولـم ييـأس أن تأتيه المسرة من جانب المضرة ، لعـدم علمـه بـالعواقب ،فـإن الله يعلم منها ما لا يعلمه العبد ، وانفع للعبد مـــن الامتثـال لأوامـر الله وإن شق عليــه ذلـك فـي الابتـداء لأن عواقبـه كلـها خـيرات ومسرات وكذلك لا شيء أضـــر عليـه مـن ارتكـاب النـهي وإن هوته نفسه ومالت إليه ، لأن عواقبه كلـــها آلام وأحـزان وشـرور ومصائب . ومن أســرار هـذه الآيــة أنـها تقتضـي مـن العبـد التفويض إلى من يعلم عواقب الأمـور ، والرضـا بمـا يختـار لـه ويقضيه له لما يرجوا فيه من حسن العاقبـــة أنــه لا يقـترح علـى ربه ولا يختار عليه ، ولا يسأله ما ليس له به علـم فلعـل مضرتـه وهلاكه فيه وهو لا يعلم فلا يختار على ربــه شـيئاً، يسـأله حسـن الاختيار له وأن يرضيه بما يختاره فلا انفع لـــه مـن ذلـك ، وهـذا يريحه من الأفكار المتعبة في أنواع الاختيارات ويفـرغ قلبـه مـن التقديرات والتدبيرات التي يصعـد منـها فـي عقبـه ويـنزل فـي أخرى ، ومع هذا فلا خروج لـه عمـا قـدر عليـه ، فلـو رضـى باختيار الله أصابه القدر وهو محمود مشكور ملطـوف بـه فيـه "

( الفوائد،١٤١٩هـ : ١٣٩).

وقال أيضاً : " علمه أنه لن يصيبـــه إلا مــا كتـب الله لــه ، وأنـه مـا يشاء كان وما لم يشأ لم يكن . فـلا وجـه للجـزع والقلـق إلا ضعـف اليقيـن والإيمان، فإن المحذور والمخوف أن لم يقــدَّر فـلا سـبيل إلـى وقوعـه ، وإن قدَّر فلا سبيل إلى صرفه بعد أن أبرم تقديـــره . فـلا جـزع حينئـذ ، لا ممـا قدر ولا مما لم يقدر " . ( مـــدارج الســالكين،١٤١٦هــــ ، ج٢: ٤٨٢)

فبهذا جعل ابن القيم العقيدة القائمة على الإيمان بالله تعالى من أكبر السبل للحد والقضاء على الأمراض النفسية.

لذا فإن أكثر علماء النفس متفقون مع ابن القيم – رحمه الله – على أن الإيمان بالله هو الأساس للاطمئنان النفسي والوقاية من الأمراض النفسية المتمثلة في القلق والحزن والتي تسيطر على النفس الخاوية من الإيمان .

وقد أشار الجسماني ( ١٤٢٠هـ : ١١٩) : " إلى أن الإنسان عندما يحس في داخل ذاته بالخواء ، لا يعود يرى ما حوله إلا خواء فيستشعر الرعب والقلق المرعب والخوف المميت . وهذا هو المرض النفسي الذي يجد مستقراً له ومرتعاً وخيماً في النفوس التي فقدت نور البصيرة والهدى الحسن والسلوك والسيرة " .

وترى الباحثة أن ما نجم عن الفراغ الروحي في المجتمعات الغربية من مشكلات نفسية ،واجتماعية، وانتشار الأمراض النفسية ، والمخدرات أدى باعتراف الأطباء والعلماء النفسيين بل والمفكرين إلى أهمية الدين في توازن الشخصية والبعد بها عن معاقل الاعتلال والأمراض وعلاجها لا يكون إلا بتقوية الإيمان بالله والعودة إليه .

فقد أشار صلاح ( ١٤١٤هـ : ٩٨) إلى مناداة علماء النفس المحدثين بأهمية الدين في الوصول للصحة النفسية وإزالة الأمراض والاضطرابات النفسية حيث قال : "ومن هنا وجدنا علماء النفس المحدثين ينادون بأهمية الدين في الصحة النفسية ويقولون : إن الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل المشاق ، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الذي سيطرت فيه المادة ، وفقدت فيه الطاقة الروحية مما سبب كثيراً من الضغط والتوتر لدى الإنسان المعاصر ، وجعله نهباً للقلق وعرضة للإصابة بالأمراض النفسية".

كما أشار أيضا كلاً مــن محمــد ومرســي ( ١٤١٤هــــ : ١٠٥ ) إلــى أن علماء النفس والطب النفسي والصحـــة النفســية ينــادون بضــرورة تنميــة الحاجة إلى الديـــن وإشــباعها بــالتدين الحقيقــي للوقايــة مــن الاضطرابــات والانحرافات السلوكية فأشار كـــل مــن مـــاك كــان Mecann وبويســن Boisen والبورت Allport إلى أهمية تنمية هـــذه الحاجــة وإشــباعها لأنــها مــن أهــم عوامل نجاح العلاج النفسي ونصحوا بضـــرورة وجــود رجــل الديــن ضمــن فريق العلاج النفســي .

من أجل ذلك أشاد كثير من علماء النفـــس والمحلليــن النفســيين بأهميــة ذلك:

فقال هـــنري لينـــك Henry Link العـــالم النفســـاني فــي كتابــه ( العــودة إلــى الإيمان): "أنه وجد نتيجة خبرتـــه الطويلــة فــي تطبيــق الاختبــارات النفســية على العمال فـــي عمليــة الاختيــار والتوجيــه المــهني أن الأفــراد المتدينيــن والذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشـــخصية أقــوى وأفضــل ممــن لا دين لهم ولا يقومون بأيـــة عبــادة"(القرضــاوي ، د.ت : ٣٣٠)

ويقول وليـــم جيمــس William James :" أن أعظــم عــلاج للقلــق ولا شك هو الإيمان " . وقال أيضاً : "إن أمـــواج المحيــط المصطحبــة المتقلبــة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلـــق أمنــه ، وكذلــك الــذي عمــق إيمانــه بالله، خليق بألا تعكر طمأنينته التقلبات الســـطحية المؤقتــة ، فــالرجل المتديــن حقاً عصي على القلق متحفظاً أبــداً ، مســتعداً دائمــاً لمواجهــة مــا عســى أن تأتي به الأيام من صـــروف " . ( القرضــاوي : ٣٣٤)

وقال كارل يونج : "استشارني في خـــلال الأعــوام الماضيــة أشــخاص من مختلف شعوب العالم المتحضر ، وعـــالجت مئــات كثــيرة مــن المرضــى فلم أجد مريضاً واحداً من مرضاي الذين كـــانوا فــي المنتصــف الثــاني مــن عمرهم ، من لم يكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلـــى وجهــة نظــر دينيــه في الحياة أستطيع أن أقول أن كل واحد منهم قــد وقــع فريســة المــرض لأنــه

فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كل عصر لأتباعها ، وأنه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقة إلا بعد أن استعاد نظرته الدينية في الحياة " .

ويقول أ. أبريل A. Abrill : ( إن المرء المتدين حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً ). ( نجاتي ، ١٤١٧هـ (ب) : ٢٦٩)

كما أشار ماسلو Maslow عام ١٩٧٧م في مقالته التي قرر فيها نتيجة لبحوثه وممارسته الطويلة "بأن الإنسان حتى بعد أن يتم له إشباع كل حاجاته الأساسية ، وعندما يصل إلى تحقيق ذاته ؛ فإنه لا يزال يشعر بقوى داخلية لا تزال تدفعه في اتجاه تحقيق قيم عليا تتصل بالحياة الروحية ، وأن الإنسان إذا حرم من التعبير عن هذه الحاجات العليا فإنه يصاب بما أسماه الأمراض العليا ــ وذلك دليل واضح على أن الفطرة التي فطر الله الناس عليها لا تزال في داخل الإنسان مطالبه بالأمان للروح في كنف خالقها الذي أخذ عليها الميثاق واشهد على ذلك " .

( الكعبي ، ١٤١٨هـ : ١١٧ )

كما كتب برت Bart ( د.ت : ٥) يقول : "إن الدين مدين بميلاده كما يظهر إلى بعض غرائز غامضة ــ ولكنها عامة يشترك فيه الجنس البشري كله ــ هي غرائز الخوف والعجب والخضوع والإعجاز بشيء خارج ، أي ما يصح أن نسميه في كلمة واحدة ( الورع أو التقى ) فهذا المعنى ــ معنى الشيء الرائع يغمرنا قبل أن نكون لأنفسنا رأياً واضحاً عما فوق الإنسان أو فوق الطبيعة بأمد طويل " .

وقد علق الجسماني ( ١٤٢٠هـ : ١١٥) على هذا وقال : إن الإحساس الذي يتحدث عنه برت يشمل وعي الإنسان ، ويشمل انفعالاته أو مجمل حياته فهذا الإحساس أو الشعور به يوقظ في أعماق الإنسان قوى خفية ، هي قوى نفسية عجيبة لا قوى مادية ،فهذه القوة لها من التأثير والنفوذ في روح الإنسان ما يجعلها تشعر بالارتياح والبهجة والطمأنينة.ويقول أبرز أطباء النفس كارل يونغ في كتابه ( الإنسان الحديث في بحثه عن الروح ) : "خلال السنوات الثلاثين الماضية ،

جاءني أشخاص من كافة أقطار العالم لاستشارتي ، وقد عالجت مئات المرضى ، ومعظمهم في منتصف مرحلة الحياة ، أي فوق الخامسة والثلاثين من العمر ولم يكن بينهم من لا تعود مشكلته إلى إيجاد ملجأ ديني يتطلع من خلاله إلى الحياة وباستطاعتي أن أقول : أن كلاً منهم مرض لأنه فقد ما منحه الدين للمؤمنين ولم يشف من لم يستعد إيمانه الحقيقي .قال تعالى : ﴿سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ٱلرُّعْبَ بِمَآ أَشْرَكُواْ بِٱللَّهِ﴾ ( آل عمران: ١٥١) ".( القرني ، ١٤١٨هـ : ١٠١) .

وفضلاً عن علماء النفس والمحللين النفسيين فقد أشار كثير من المفكرين الغربيين في العصر الحديث إلى أن أزمة الإنسان في هذا العصر إنما ترجع إلى افتقاره إلى الدين والقيم الروحية .

فقد أشار المؤرخ أر نولد توينبى Arnold Toynbi "إلى أن الأزمة التي يعاني منها الأوربيون في العصر الحديث إنما ترجع أساسها إلى الفقر الروحي ، وأن العلاج لهذا التمزق الذي يعانون منه هو الرجوع إلى الدين". ( الخراشي ،١٤١٩هـ : ١٢٦)

ويقول كارينجي(د.ت:١٩٣ ) : " أن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي ، والاستمساك بالدين والصلاة كفيلة بأن تقهر القلق والمخاوف والتوتر العصبي ، وتعيد للنفس هدوئها وطمأنينتها . وفي هذا المجال يقول أحدهم إن المؤمن بالله لا يلاقي في حياته مرضاً نفسياً "

ولهذا فقد انتهت آراء العديد من علماء النفس الحديث في آخر ما توصلوا إليه أصحاب المذهب الإنساني إلى أن العودة إلى الإيمان بالله هو السبيل الأمثل والأفضل لجلب الاستقرار والسكينة والأمان إلى النفس الإنسانية ، وأن تكون هذه العودة إلى الإيمان دعوة جديدة لدى الغربيين ، فإنها ليست كذلك في ظل تعاليم العقيدة الإسلامية السمحة التي بحثت في جميع جوانب الحياة .( الشويعر ،١٤٠٨هـ:١٤٦).

وذكر القاضي ( ١٩٧٧م: ٥٢) أن مجلة ليديزهوم جورنال Ladeis Home Jornel ذكرت إحصائية عن القلق جاء فيها : " أن سبعين في المائة من القلق الذي يعانيه الناس مرجعه إلى المال وليس من وقاية للإنسان من هذه الحوادث إلا الإيمان بالله الرزاق الذي قسم الأرزاق بين العباد دون أن يكون للمرء دخل فيها ".

وتصل الباحثة إلى أن ما أثبتته الدراسات النفسية الغربية والتي تؤكد على أثر الإيمان والعقيدة في الحد والتقليل من الأمراض والاضطرابات النفسية بما فيها القلق والاكتئاب ، مع أنهم على عقيدة باطلة غير صحيحة مليئة بكثير من الانحرافات والأكاذيب والأباطيل إلا أنها تملك القدرة على سحب الإنسان الذي داهمته دواهي الحياة فأصابه الضيق والتوتر والحزن إلى الشعور بأن هناك قوة خفية يشعر تجاهها بالأمن و الأمان . إذا كان هذا بالنسبة لعقيدة باطلة ؟ فكيف بالإسلام الدين الذي شمل جوانب النفس الإنسانية كافة في حالة صحتها واعتلالها فلم يترك جانباً إلا اولاه العناية التامة والاهتمام مادياً أو روحياً ، فرسم طريقاً ممهداً في علاج الاضطرابات الأمراض النفسية بصفة عامة والقلق والاكتئاب بصفة خاصة ، وهذا ما أكد عليه ابن القيم ـ رحمه الله ـ .

وكذا أشار إليه المطيلي (١٤١٣ هـ:١٤) بقوله " أن العلاج بالمعنى العام يقوم أساسا على البناء العقائدي للإنسان وذلك بربطه بالله ،وتجديد الصلة بينه وبين خالقة طالما أن صلاح القلوب متوقفا على معرفة الخالق وعبادته والالتجاء أليه .فالصلة بالله هي الدعامة الأولى لكل علاج نفسي شامل لأدواء الإنسان لدى ابن القيم وغيرة من علماء الإسلام". وكذا لدى بعض الاتجاهات النفسية الغربية.

لذا فصاحب الإيمان الصادق تكفل الله سبحانه وتعالى له بالأمن والطمأنينة، قال تعالى : ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ وَهُم مُّهۡتَدُونَ ﴿٨٢﴾ ﴾ ( الأنعام :٨٢)

## ٢ـ العلاج النفسي بالعبـــادات :

إن التقرب إلـــى الله تعـالى بالعبـادات يبعـث فـي الإنسـان الشـعور بالسـعادة والأمـن النفسـي إذ تمـده بطاقـة روحيـة تعينـه علـى تحمل أعباء الحياة ، وتساعده على تكويـن شـخصية سـوية تتسم بالصحـة النفسـية.

وفي ذلك يقول ابن القيـم :

" من أعظم أسباب السعادة له من اسـتعاذته واسـتعانته مـن شـر نفسه ، وكيد عدوه ، ومـن أنـواع الدعـاء والتضـرع والابتـهال والإنابة والفاقة والمحبة والرجاء والخوف ، وأنـواع مـن كمـالات العبد تبلغ نحو المائة ، ومنها مالا تدركـه العبـارة ، وإنمـا يـدرك بوجوده فيحصل للروح بذلك قرب خاص لـم يكـن يحصـل بـدون هذه الأسباب " . ( مفتـاح دار السـعادة،١٤١٦هـ ، ج٢: ٢٦٥)

ومن تلك العبـادات :

### أ ـ الصـلاة :

وقد بين ابن القيـم ـ رحمـه الله ـ أن الصـلاة تبعـث فـي الإنسـان الشـعور بالصفـاء الروحـي والاطمئنـان القلبـي، والأمـن النفسـي وتهيئ له حالة مـن الاسـترخاء وهـدوء النفـس ، وراحـة للعقـل والفكـر ، تخفف من حدة التوتـرات العصبيـة التـي تحدثـها ضغـوط الحيـاة اليوميـة فهي علاج فعال في الحـد والتخفيـف مـن الـقـلق الـذي يعـاني منـه الـفـرد.

فيقول : " أمـا الصـلاة فشـأنها فـي تفريـج القلـب وتقويتـه ، وشرحه وابتهاجه ولذته ؛ أكبر شأن وفيها : ـ مـن اتصـال القلـب والروح بـالله وقربـه ، والتنعـم بذكـره ، والابتـهاج بمناجاتـه ، والوقوف بين يديه ، واستعمال جميـع البـدن وقـواه وآلامـه فـي عبوديته ، و إعطاء كل عضو حظه منها ، واشـتغاله عـن التعلـق بالمخلوق وملابستهم ومحاورتهم ، وانجذاب قـوى قلبـه وجوارحـه إلى ربه وفاطره ، وراحته من عدوه حالـة الصـلاة مـا صـارت

به أكبر الأدوية المفرجات ، والأغذية التي لا تلائم إلا القلوب الصحيحة . وأما القلوب العليلة فهي كالأبدان العليلة لا تناسبها الأغذية الفاضلة " . ( الطب النبوي ،١٤١٨هـ : ٢٧٩)

وقال أيضاً : " إن الصلاة صلة بالله عز وجل ، وعلى قدر صلة العبد بربه عز وجل تفتح عليه من الخيرات أبوابها ، وتقطع عنه من الشرور أسبابها ؛ وتفيض عليه موارد التوفيق من ربه عز وجل والعافية والصحة ، والغنيمة والغنى والراحة والنعيم والأفراح والمسرات ، كلها محضرة لديه ومسارعة إليه ". (الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٣٨٦ )

ثم بين أن للصلاة فوائد عديدة من بينها : " أنها من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة ، ودفع مفاسد الدنيا والآخرة ، وهي منهاه عن الإثم ، ودافعة لأدواء القلوب ، ومطردة للداء عن الجسد ، ومنورة للقلب ، وجالبة للرزق ، ودافعة للظلم .. "

(زاد المعاد،١٤٠٦هـ ج٤: ٢٠٩)

وقد أشار عشوي ( ١٩٩٩م : ٢٥٠ ) إلى أن السيوطي ذكر نفس المعنى بقوله : " وكثير ما تسر الصلاة النفس وتمحق الهم والحزن وتذيب الآلام الخائبة وتكشف الأوهام الكاذبة ،ويصفو فيها الدهر، وتطفأ نار الغضب ".

فهذه الآثار الهامة والنافعة للصلاة في علاج القلق والحزن والتي بينها ابن القيم تماثل الأثر الذي يتبعه المعالجون النفسيون السلوكيون المحدثين في علاجهم للقلق .

فقد أشار نجاتي ( ١٤١٧هـ(ب): ٢٨٧) إلى أن الأسلوب الذي يتبعه المعالجون النفسيون السلوكيون ومنهم – جوزيف ولبي – الذي يتبع في علاج القلق أسلوب الكف المتبادل أو ما يعرف ( بالعلاج الاسترخائي) والذي يعتمد أساسا على مبادئ الاشتراط وفيه يحاول المعالج أن يربط بين المواقف المثيرة للقلق وبين استجابة معارضة للقلق وهي الاسترخاء ، حيث أن هذا الأسلوب يشبه الأثر العلاجي الذي تحدثه الصلاة فإن تكرار

اقتران حالة الاسترخاء والـــهدوء النفســي التـــي تحدثـــها الصـــلاة بـــالمواقف المثيرة لقلقه ،إنما تؤدي في النهايـــة إلـــى تكويـــن ارتباطـــات شـــرطية جديـــدة بين هذه المواقف وبين استجابة الاســـترخاء، والـــهدوء النفســـي التـــي تحدثـــها الصلاة وهي استجابة معارضة لاســـتجابة القلـــق . وبذلـــك يتخلـــص الإنســـان من القلق وهذا هـــو نفـــس الأســـلوب الـــذي يســـتخدمه المعـــالجون النفســـيون السلوكيين في علاج القلـــق .

وترى الباحثة أن تعبير الإنسان عـــن مشـــكلاته ،وتحدثـــه عـــن همومـــه وأحزانه لشخص، قد يسبب له راحة نفسية تزيـــل عنـــه قلقـــه ،وتخفـــف عنـــه حزنه . فمن باب أولى إذا أفضى الإنسان بـــهذه المشـــكلات والـــهموم إلـــى الله تعالى أن يكون مقدار التحسن الذي يطرأ عليه والـــهدوء النفســـي الـــذي يشـــعر به عقب صلاته ومناجاته يفوق أي إفضاء أو تعبير لغـــيره تعـــالى فضـــلاً عـــن أن اتصاله بربه أثناء الصلاة يمده بطاقة روحية تقـــوي عزمـــه وتعطيـــه قـــدرة هائلـــة تمكنـــه مـــن تحمـــل عـــبء المشـــاق وثقـــل الـــهموم والأحـــــزان .

لذا فإن بعض علماء النفس الغربيين المحدثيـــن متفقيـــن مـــع ابـــن القيـــم في مدى فاعلية الصلاة في التقليـــل مـــن حـــدة القلـــق والتخفيـــف مـــن درجـــة الحزن .

فقـــد ذكـــر نجـــاتي ( ١٤١٧هــــ (ب): ٢٩٠) أن الطبيـــب الفرنســـــي الكسيس كاريل أشار إلى أن الصلاة تحـــدث نشـــاطاً روحيـــاً معينـــاً يمكـــن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى في أمـــاكن الحـــج والعبـــادات .

وقد ذكر كارنيجي ( د.ت :١٩٩) قـــول وليـــم جيمـــس : "بيننـــا وبيـــن الرب سبحانه وتعالى رابطة مقدسة لا يمكن أن تنفصـــم ، فـــإذا تركنـــا أنفســـنا نسير بوحي رحمته ، تحققت لنا كل آمالنـــا وغاياتنـــا".

وقد ذكر الكسيس كاريل : "أن الصلاة مـــن أعظـــم المـــوارد الحراريـــة للإنسان ، أنها كمعدن الراديوم مصـــدر للإشـــعاع ومولـــد ذاتـــي للنشـــاط .. . وبالصلاة يستعين الناس لشحذ نشاطهم ، حيـــن يتحدثـــون بضراعـــة إلـــى تلـــك

القوة التي تساعدهم كل مرة يطلبونها ، ولن أرى في حياتي إنساناً تضرع إلى الله إلا وجد نتيجة حسنة " . ( كارينجي ، د.ت :١٩٩ )

وقد ذكر كارنيجي أيضا(د.ت:٢٠٤). بعضاً من فوائد الصلاة فقال:

١ـ أن الصلاة تبعد عنك الشغل الذي يقلقك .

٢ـ تجعلك تشعر بأنك لست وحيداً في هذه الحياة بل أن الله معك .

٣ـ إن الصلاة تحفز الإنسان للعمل مهما كانت صعوبته ، فتعطيه طاقة عملية لا تقدر .

كما أكد السباعي(د.ت) إلى أن كثير من علماء النفس الغربيين اصبحوا يعتبرون الصلاة أهم أداة لبعث الطمأنينة في النفوس .

**ب ـ الذكر :**

لقد وضح ابن القيم أهمية الذكر وأثره على البدن والقلب بل وعلى مسار الحياة كلها فقال : " وفي الذكر مائة فائدة : أنه يزيل الهم والغم عن القلب ، ويقوي القلب والبدن ، وأنه يجلب للقلب الفرح والسرور والبسط ، ويورثه المحبة التي هي روح الإسلام وقطب رحى الدين ومدار السعادة والنجاة " ( الوابل الصيب،١٤٠٨هـ: ٦١) .

وقال أيضاً : " إن الذكر شفاء القلب ودواءه والغفلة مرضه ، فالقلوب مريضة وشفاؤها ودواؤها في ذكر الله تعالى "

( الوابل الصيب،١٤٠٨هـ: ٩٩)

ويرى ابن القيم أن ذكر الله تعالى يزيل التوترات العصابية والمخاوف الحادثة والمستقبلية ويبعث في النفس الهدوء والطمأنينة ويفرح القلب ويقوي البدن حيث يقول : " إن ذكر الله عز وجل يذهب عن القلب مخاوفه كلها وله تأثير عجيب في حصول الأمن ، فليس للخائف الذي قد اشتد خوفه نفع من ذكر الله عز وجل إذ بحسب ذكره يجد الأمن ويزول خوفه حتى كأن المخاوف التي يجدها أمان ، والغافل خائف مع أمنه حتى كأن ما هو فيه من الأمن كله مخاوف " ( الوابل الصيب،١٤٠٨هـ:١٠٥)

وتستشهد الباحثة على ذلك بقوله النبي ﷺ: **( ... وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه فيما بينهم إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة ، وذكرهم الله فيمن عنده ، ومن بطأ به عمله لم يسرع به نسبه ) .**

( رواه مسلم ، ج ٤ ، رقم الحديث٢٦٩٩ :٢٠٧٤)

وترى الباحثة أنه إلى جانب ذكر الله تعالى وأفضليته في تهدئة النفس وترطيب القلب ،فتلاوة القرآن تعد من أفضل الذكر على الإطلاق حيث أن تلاوته تبعث في النفس السكينة وتدخل في الصدر الانشراح فهو شفاء للنفوس من أمراضها و أدرانها خاصة التي تعتقد فيه الشفاء ، وفي ذلك يقول ابن القيم ــ رحمه الله ــ :

" إن أعظم الأدوية والأسقية ، وانفعها للقلوب والأبدان ، والمعاش والمعاد والدنيا والآخرة ؛ هو:القرآن الذي هو شفاء من كل داء ؛ كيف لا ينفع القلوب التي لا تعتقد فيه الشفاء والنفع بل لا يزيدها إلا مرضاً على مرضها. وليس لشفاء القلوب دواء قط انفع من القرآن فإنه شفاؤها التام الكامل الذي لا يغادر فيها سقماً إلا أبرأه ويحفظ عليها صحتها المطلقة ، ويحميها الحمية التامة من كل مؤذ ومضر ومع هذا فإعراض أكثر القلوب عنه ، وعدم اعتقادها الجازم الذي لا ريب فيه أنه كذلك وعدم استعماله ،والعدول عنه إلى الأدوية التي ركبها بنو حدسها حال بينها وبين الشفاء به ؛ وغلبت عليه العوائد، اشتد الإعراض ، وتمكنت العلل والأدواء المزمنة من القلوب ؛ وتربي المرضى والأطباء على علاج بني جنسهم ، وما وصفه لهم شيوخهم ومن يعظمونه ويحسنون به ظنونهم . فعظم المصاب ؛ استحكم الدواء ، وتركبت أمراض وعلل أعيا عليهم علاجها ؛ وكلما عالجوها بتلك العلاجات الحادثة تفاقم أمرها وقويت " . ( الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ١٨٧)

فقراءة القرآن تهدي للرشد وتؤدي إلى الاطمئنان والثقة بالله وإزالة القلق والاضطرابات النفسية .

وتؤيد الباحثة ذلك بما أشار إليه رسول الله ﷺ إلى أن القرآن دواء لجميع الأمراض سواء كانت نفسية أو بدنية . قال رسول الله ﷺ: **(خير الدواء القرآن )**. ( أخرجه ابن ماجة ، ج٢ ، رقم الحديث ٣٥٣٣ : ٣٥٧) إذ هو من أنفع الأدوية على الإطلاق يقول ابن القيم : " ولما كان الحزن والهم والغم يضاد حياة القلب واستنارته سأل أن يكون ذهابها بالقرآن فإنها أحرى أن لا تعود ، وأما إذا ذهبت بغير القرآن من صحة أو دنيا أو جاه أو زوجة أو ولد فإنها تعود بذهاب ذلك " . ( الفوائد،١٤١٩هـ : ٣٠)

كما بين أنه عند اضطراب القلب وقلقه وورود الأحزان والمخاوف عليه أن يقرأ آيات السكينة فإن فيها تأثير كبير في سكون القلب وطمأنينته فقال :" وقد ذكر الله سبحانه السكينة في كتابه في ستة مواضع الأولى : قوله تعالى : ﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ ءَايَةَ مُلْكِهِۦٓ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلتَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ ﴾ ( سورة البقرة : ٢٤٨) .

الثاني قوله تعالى: ﴿ ثُمَّ أَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (سورة التوبة:٢٦٩)

الثالث قوله تعالى : ﴿ إِذْ يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا ۖ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُۥ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا ﴾ .( سورة التوبة : ٤٠ )

الرابع : قوله تعالى : ﴿ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾ ﴾ (سورة الفتح :٤).

الخامس : قوله تعالى : ﴿ ۞ لَّقَدْ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنِ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ ٱلشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَٰبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴿١٨﴾ ﴾ ( سورة الفتح : ١٨ ) .

السادس : قوله تعالى : ﴿ إِذْ جَعَلَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ فِي قُلُوبِهِمُ ٱلْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾
( سورة الفتح : ٢٦)

وكان شيخ الإسلام ابن تيميه – رحمه الله – إذا اشتدت عليه الأمور قرأ آيات السكينة . وسمعته يقول في واقعة عظيمة جرت له في مرضه ، تعجز العقول عن حملها ، من محاربة أرواح شيطانية ظهرت له إذ ذاك في حال ضعف القوة قال : فلما اشتد على الأمر ، قلت لأقاربي ومن حولي اقرءوا آيات السكينة قال : ثم أقلع عني ذلك الحال ، وجلست وما بي قلبه وقد جربت أنا أيضاً قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب بما يرد عليه فرأيت لها تأثيراً عظيماً في سكونه وطمأنينته " .
( مدارج السالكين،١٤١٦هـ،ج٢ : ٤٦٩)

وقد أشار الشرقاوي ( ١٩٨٤م : ٣٥٠) إلى أن هناك اختلاف بين العلاج بالطرق النفسية وبين العلاج بالذكر ، فالطرق العلاجية التي يتبعها بعض علماء النفس الحديث تستهدف تخليص المريض من أمراضه عن طريق تعرية الرغبات واستظهار المكبوتات ، وأن هذا العلاج وقتي لا يغير الشخصية الإنسانية تغييراً جذرياً ، وأن العلاج لا يعطي وقاية من الأمراض التي سبق أن أصيب بها ، وأن الطريقة المثلى إنما تكون عن طريق التفكر في الله باللسان والقلب ، فذكر الله يسلب ما في النفس من هواجس ووساوس ومخاوف ، ليتبدل مكانها السكينة والرضا والأمن والمحبة ، وبذلك يعيد إلى نفس المريض الثقة بالله وفي الله ، فلا يفكر في آفات نفسه وعيوبها ،وإنما يتجه بكليته إليه تعالى فيؤنسه في وحشته

ويطمئن قلبه الخائف ، فتسكن سريرته ويشعر بالراحة والفرح والسعادة .

عن أبي ذر رضي الله عنه قال :قلت يا رسول الله أوصني قال : **("عليك بتقوى الله فإنه راس الأمر كله ". قلت يا رسول الله ، زدني ،قال :"عليك بتلاوة القران ، وذكر الله ، فإنه نور لك في الأرض ،وذخر لك في السماء").** ( رواه ابن حبان ،ج٢،كتاب البر والإحسان ،باب ما جاء في الطاعات وثوابها : ٧٨ ).

**ج ـ الصبر :**

اعتبر ابن القيم الصبر من الأسس التي تشكل أهمية فيما ينبغي أن يكون عليه الإنسان من الصحة النفسية يقول : " وأكثر أسقام البدن والقلب إنما تنشأ من عدم الصبر ، فما حفظت صحة القلوب والأبدان والأرواح بمثل الصبر " . ( الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٣٨٧)

قال تعالى: ﴿ وَأَن تَصۡبِرُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡۗ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ ٢٥ ﴾

( سورة النساء : ٢٥)

وقال تعالى : ﴿ وَلَئِن صَبَرۡتُمۡ لَهُوَ خَيۡرٞ لِّلصَّٰبِرِينَ ١٢٦ ﴾

( سورة النحل : ١٢٦)

ذلك أن التحلي بالصبر يحمي الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض النفسية ويجعله أكثر قدرة على تحمل وتقبل الأقدار ، أما إذا فقد الصبر تعذر عليه تحمل المشاق وتبعات الحياة ووقع فريسة في مصايد الأمراض النفسية . يقول : " فإذا فقد الصبر واليقين تعذر عليه ذلك وإذا قوي يقينه وصبر هانت عليه كل مشقة يتحملها في طلب الخير واللذة الدائمة " . (الفوائد ،١٤١٩هـ: ١٣٩)

فالصبر عند ابن القيم : "حبس النفس على المكروه وعقل اللسان عن الشكوى ، ومكابدة الغصص في تحمله وانتظار الفرج عند عاقبته " .
( طريق الهجرتين ،١٤١٩هـ: ٤٧٤)

فيتضح من ذلك أن تقوية الإنسان لنفسه، وحملها على الالتزام بأوامر الله والابتعاد عما نهى عنه ،وعدم الجزع والتسخط والشكوى حال حدوث البلية فلا يسمح لنفسه أن تجزع ولا أن يستوي عنده حال النعمة والمحنة فلا يصاب بضيق واضطراب القلب ، وبذلك يشعر بالاستقرار النفسي حال حدوث الأحداث وتزول النوازل سواء كانت سارة أو ضارة .

وأوضح ابن القيم أن الصبر يشتمل على ثلاثة أنواع : صبر على فعل الطاعات، واجتناب المعاصي ،وعلى قضاء الله تعالى وقدرة . ومن أتى بها وتحملها فهو من الصابرين البعيدين عن أمراض النفس وعللها . يقول : " والصبر باعتبار متعلقة ثلاثة أقسام : صبر على الأوامر والطاعات حتى يؤديها ، وصبر عن المناهي والمخالفات حتى لا يقع فيها، وصبر على الأقدار والاقضية حتى لا يتسخطها ".

( عدة الصابرين،١٤١٠هـ : ٤٦)

وقال أيضاً : " ومن استكمل هذه المراتب الثلاث استكمل الصبر ولذة الدنيا والآخرة ونعيمها ، والفوز والظفر فيها ، فلا يصل إليه أحد إلا على جسر الصبر ، كما لايصل أحد إلى الجنة إلا على الصراط قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: **(خير عيش ادركناه بالصبر )** " .

( الطب النبوي،١٤١٦هـ:٣٨٧)

كما أن الصبر يتطلب من الإنسان الجهد ، إلا أن له من العواقب والنتائج ما هو خير ، فبه يهدأ الإنسان وينعم بالسكينة والاطمئنان لأنه على ثقة من أن الله سبحانه وتعالى سيفرج عنه ويقضي له. ويؤيد ذلك قوله ﷺ : **( عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير ، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن ، إن أصابته سراء شكر فكان خير له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خير له )** ( رواه مسلم ،ج٤،رقم الحديث ٢٩٩٩: ٢٢٩٥)

وترى الباحثة أن الصبر لا يكون إلا بالإيمان وتصبير النفس على ما تكره وبدون إيمان لا يكون إلا الضعف، والعجز عن تغيير الواقع

والاستسلام للمكروه الحادث فيصبح بائساً غير قادر على التعامل مع الناس بشكل سوي فيعيش في حياة بائسة يائسة فينتابه القلق والاضطراب نتيجة لعدم الصبر المقرون بالإيمان ، لذا فقد جعل ابن القيم الصبر من الإيمان فقال :" و لهذا كان الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد ، ولا إيمان لمن لا صبر له ، كما أنه لا جسد لمن لا رأس له وأخبر النبي ﷺ في الحديث الصحيح وقال : **( من يتصبر يصبره الله ، وما أعطى أحد عطاء خير و أوسع من الصبر )** ( البخاري ،ج١ رقم الحديث ١٤٦٩: ٦٢٩)"
( مدارج السالكين،١٤١٨هـ، ج٢ : ١٤٩) .

ومن خلال ذلك يتبين تأكيد الإمام ابن قيم الجوزية –رحمة الله– على الصبر ،والقدرة علىتحمل الصراعات،والاحباطات والتي لها أثرها في تحقيق التوازن النفسي،إلا أن اغلب الاتجاهات النفسية الغربية اهتمت بنوع واحد من الصبر وهو الصبر على الأقدار وعلقته بالحد من الصراع ومن ثم تحقيق الهدوء والراحة الدنيوية،يقول مهدي ( ١٤١١هـ: ٥٣) :"إن كل ما يحتاجه الفرد من علاج حسب مفهوم فرويد هو تخفيف حدة الصراع عن طريق الكشف عن تلك النزعات ثم مساعدة الفرد على التعبير عنها ويكون ذلك بوسائل عدة : زيادة القدرة على الاستبصار لديه من جهة ، ثم العمل على إضعاف ذاته العليا القاسية من جهة أخرى " .

وكما أن أصحاب التحليل النفسي ينظرون للصبر على أنه نوع من الكبت الذي يخفف المرء به عما يعانيه في اللاشعور .

يقول الشرقاوي ( ١٩٨٤م :٣٦٢) : الصبر ليس نوعاً من الكبت الذي يخفف به المرء فيه عما يقاسيه بكبته في اللاشعور،ولكن هو عملية هروب مستمرة ودائمة...وكأن ليس هناك ما يصبر عليه وما يتحمله،إذ هو فرار من الوعي إلى اللاوعي ،أما الصابر فهو واعي لكل ما يفعل ومدرك على ماذا يصبر مصداقا، لقوله تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ ٱلْمُجَٰهِدِينَ مِنكُمْ وَٱلصَّٰبِرِينَ وَنَبْلُوَا۟ أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾ ﴾ ( سورة محمد :٣١)

كما بين في موضع آخر أن ما يدعيه أصحـــاب التحليـل النفســي مــن هروب الناس جميعاً إلى كبت دوافعهم العدوانيــة والشــهوانية ،مجـرد فـرض لا يؤيده أي استدلال منطقــي أو أسـباب مقبولـة بصـوره عقليــة ، ذلـك لان الإنسان مسؤول عن نفسه ، إذ عليـه أن يختـار طريـق الخـير(الصـبر فـي سبيل الله ) أو طريق الشر(الكبت ، الغفلــة عـن الله ) .

إذن فالصبر بهذا المعنى هو مفـهوم إسـلامي لا يعرفـه علمـاء النفـس الغربيون الذين لـم يعرفـوا غـير الكبـت وهـو"عمليـة لا شـعورية تدفـع بالذكريات المؤلمة والرغبات الغريزيــة المرفوضــة إلـى غيـاهب اللاشـعور محملة بطاقة تظل تقلق الإنسان في محاولتها للخـروج إلـى مسـتوى الشـعور ومحاولة الجهاز النفسي كتمانــها " . ( المـهدي ، ١٤١١هـــ : ١١٩)

وبهذا المعنى يختلف ابن القيم معهم فـي نظرتـه للصـبر وذلـك فـي أن الإنسان المؤمن يتناول معظـم أفكـاره ومشـاعره والمؤثـرات المحيطـة بـه بذهن وفكر واعي ، وما لا يقدر عليه لا يكبته بل يصبر عليـه لأنـه علـى علم بالأجر الذي أعـده الله تعـالى للصـابرين ، قـال تعـالى : ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ۝١٠ ﴾ ( سـورة الزمـر : ١٠)

ويتفق الفرماوي (د.ت:٢٠٩) مع ابن القيـم ـرحمـه الله ـ فـي ذلـك حيث بين " أن ا لصبر ليس كبتًا وذلك لأنة يتم علـى مسـتوى الشـعور ويقـوم به العقل بنزعه روحيه تصل بالإنسان الـى التـوازن " .

**د ــ الدعـاء :**

أعتبر ابن القيم الدعاء من أنفع الأدويـة ، وأقـوى الأسـلحة فـي الحـد والتخفيف من القلق والحزن ورفع الهموم والغمـوم ، وذهـاب ضيـق الصـدر وكدر الفكر . يقول : " والدعـاء مـن أنفـع الأدويـة ، وهـو عـدو البـلاء ، يدافعه ويعالجه ، ويمنع نزوله ، ويرفعه ، أو يخففـه إذا نـزل . وهـو سـلاح المؤمن ، كما في حديث علي بن أبي طالب رضي الله عنه قـال : قـال رسـول الله

ﷺ: **( الدعاء سلاح المؤمن ، وعماد الدين ، ونور السماوات والأرض )** ". ( الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٢٥).

(رواة الحاكم ، ج١، كتاب الدعاء:٤٩٢ )

كما أن ثقة المؤمن في استجابة الله تعالى لدعائه في حد ذاتها تخفف من كربه وهمه وغمه وقلقه ، وتمده بقوة تعينه على الصبر والتحمل، وتبث فيه الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية ، أما إذا كان يدعو وهو شاك لاهٍ غافل فقد لا ينفع الدواء ولا يصيب السلاح يقول : "فالدعاء من أقوى الأسباب في دفع المكروه وحصول المطلوب ولكن قد يختلف عنه أثره ، إما لضعفه في نفسه بأن يكون دعاء لا يحبه الله ، لما فيه من العدوان وإما لضعف القلب وعدم إقباله على الله وجمعيته عليه وقت الدعاء فيكون بمنزلة القوس الرخو جداً ، فإن السهم يخرج منه خروجاً ضعيفاً ." عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : **( ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة ، واعلموا أن الله لا يقبل دعاء من قلب غافل لاه )** .(رواه الحاكم ، ج١،كتاب الدعاء:٤٩٣)

( الجواب الكافي،١٤١٧هـ: ٢٤)

فتيقن المؤمن بوعده تعالى بأنه يستجيب دعوة الداعي مصدقاً لقوله تعالى:

﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ .( سورة غافر : ٦٠)

وقال تعالى : ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾ ﴾

( سورة البقرة: ١٨٦)

من شأنه أن يحدث تهدئةً لنفسه وتلاشياً لقلقه وذهاباً لحزنه ، لإيمانه بأنه يسمع وأنه لا يرد دعوة داعٍ بغض النظر عن كونه قد استجاب له أو لم يستجب له لأن مجرد التوجه إليه ومناجاته وبث الشكوى إليه وإفضائه له عما يعانيه ، كفيل بأن يشعره بالراحة والطمأنينة والهدوء النفسي ، عن

أبـي هريـرة رضي الله عنه قـال رسـول الله ﷺ: **( ما من رجل يدعوا الله بدعاء إلا استجيب له فإما أن يعجل له في الدنيا وإما أن يدخر لـه فـي الآخـرة وإما أن يكفر عنـه من ذنوبه بقدر ما دعا مالم يـدع بـإثم أو قطيعـة رحم أو يستعجل ، قـالوا : يا رسـول اللـه وكيـف يسـتعجل ؟ قـال : يقـول دعوت ربي فما استجيب لي )**(رواه الـترمذي ،م٥، رقـم الحديـث٣٦٠٤: ٥٥٧)

وقد أورد ابن القيم ـ رحمه الله ـ مجموعة مـن الأدعيـة التـي تزيـل الهم والغم وتدفع الكرب والحزن وتشعر بالاطمئنان وانشـراح الصـدر منـها:

عن ابن عباس أن رسول الله ﷺ كـان يقـول عنـد الكـرب : **( لا إله إلا الله العظيـم الحليـم ، لاإلـه إلا اللـه رب العـرش العظيـم ، لاإلـه إلا اللـه رب السماوات السبع ، ورب الأرض ، ورب العـرش الكريـم ) .**

( رواه البخاري ، ج٤ رقم الحديث ٦٣٤٦: ٢٥٨)

عن أسماء بنت عميس قـالت : قـال لـي رسـول الله ﷺ: **( ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب .أو فـي الكـرب .: اللـه ربـي اللـه ربـي لا أشرك به شيئا)** . ( رواه ابن ماجـه ، ج٢ ، رقـم الحديـث ٣٨٨٢ : ٤٥٥ ) .

عن أبي بكـره أن رسـول الله ﷺ قـال : **( دعوة المكروب : اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفـة عيـن ، وأصلح لـي شأنه كله ، لا إلـه إلا أنت )** . ( رواه أبو داود ، رقـم الحديـث ٥٠٨٩ : ٧٦٨ )

عن ابـن مسـعود رضي الله عنه عـن النبـي ﷺ قـال : **( ما أصاب أحدا هماً ولا حزن فقال : اللهم إنـي عبـدك ابـن عبـدك ابـن أمتـك ، نـاصيتي بيـدك ماض في حكمـك ، عدل فـي قضاؤك ؛ أسـألك بكـل اسـم هـو لـك سـميت بـه نفسـك ، أو أنزلتـه فـي كتـابك ، أو علمتـه أحداً من خلقـك ، أواسـتأثرت بـه في علم الغيب عندك ؛ أن تجعـل القـرآن العظيـم ربيـع قلبـي ، ونـور صدري وجلاء حزني ، وذهاب همي .إلا أذهب اللـه حزنـه وهمـه ، أبدلـه مكانـه فرحاً)**. ( رواه أحمد في مسـنده ، ج١ ، رقـم الحديـث ٣٧١١ : ٤٨٩) .

عن أبي سعيد الخدري ، قال : **( دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم - ذات يوم - في المسجد ، فإذا هو برجل من الأنصار ، يقال له : أبو امامة فقال : يا أبا امامة مالي أراك في المسجد في غير وقت الصلاة ؟ فقال : هموم ألزمتني ، وديون يا رسول الله ، فقال : ألا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك ، وقضى دينك ؟ قال قلت : بلى يا رسول الله ، قال : قل إذا أصبحت ، وإذا أمسيت : اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال . قال : ففعلت ذلك ؛ فأذهب الله - عز وجل - همي وقضى عني ديني )** .

( رواه أبو داود ، رقم الحديث ١٥٥٥ : ٢٤١ )

وقد أشار عبد الله ( ١٤١٠هـ : ١٧) : " إلى أن بعض الأطباء يرون أن في هذا الحديث علاج نفسي يفوق أعلى وأحدث علاج : لأن هذا الدعاء الذي علمه رسول الله ــ صلى الله عليه وسلم ــ لرجل من أمته وهو : أن يفضي بهمومه وأحزانه إلى الله حتى لا تعتلج في صدره فتؤذي صحته وتضعف عزيمته. وقد أثبت الأطباء النفسيون حديثاً أن علاج التوتر النفسي والاضطرابات العصبية والقلق إنما يكون بالإفضاء وليس بالكتمان " .

وقد ذكر نجاتي ( ١٤١٣هـ) أن ابن القيم قد قام باستخراج الأدوية الروحية من خلال تحليل أحاديث رسول الله ﷺ والتي تتضمن علاج الكرب والهم والحزن حيث قال : (هذه الأدوية تتضمن خمسة عشر نوعاً من الدواء ــ فإن لم تقوا على إذهاب داء الهم والغم والحزن فهو داء قد استحكم وتمكنت أسبابه ، ويحتاج إلى استفراغ كلي :

١ــ توحيد الربوبية.

٢ــ توحيد الألوهية .

٣ــ التوحيد العملي الإعتقادي.

٤ــ تنزيه الرب تعالى عن أن يظلم عبــــده أو يــأخذهُ بــلا ســبب مــن العبــد يوجب ذلــك .

٥ــ اعتراف العبد بأنه هو الظـــــالم .

٦ــ التوسل إلى الرب بأحب الأشـــياء إليــه ، وهــو أســمائه وصفاتــه ومــن أجمعها لمعاني الأسماء والصفات : الحـــي القيــوم .

٧ــ الاستعانة به وحـــده .

٨ــ إقرار العبد له بالرجـــاء .

٩ــ تحقيق التوكل عليه والتفويض إليه والاعـــتراف لــه ؛ بــأن ناصيتــه فــي يده يصرفه كيف يشاء ؛ وأنه ماض فيه حكمه ، عـــدل فيـــه قضـــاؤه .

١٠ــ أن يرتع قلبه في ريـــاض الـــقرآن ، ويجعلـــه لقلبـــه كـــالربيع للحيــوان وأن يستضيء به في ظلمات الشبهات والشهوات ؛ و أن يتســـلى بـــه عـــن كـــل فائت ، ويتعزى به عن كل مصيبة ، ويستشفي بـــه أدواء صـــدره فيكــون جـــلا حزنه وشفاء همه وغمـــه .

١١ــ الاســـتغفار .

١٢ــ التوبـــة .

١٣ــ الجــهاد .

١٤ــ الصـــلاة .

١٥ــ البراءة من الحول والقوة وتفويضهما إلى مـــن همـــا بيـــده.

( الطب النبوي،١٤١٨هــ: ٢٧٢)

ويتضح من خلال ذلـــك أن ابـــن القيـــم ــ رحمـــه الله ــ يركـــز علـــى الأدوية الروحية الكفيلة بوقاية الإنسان وشـــفاءه مـــن علـــل النفـــس و أســـقامها دون الحاجة إلى عقاقير و مهدآت تفيد ســـاعة وتتعـــب ســـاعات والتـــي يركـــز عليها أطباء النفس الغربيين تركيزاً أولياً متجـــاهلين فاعليـــة الأدويـــة الروحيـــة في تخليص الإنسان من قلقه والتخفيف من حزنـــــه وكربـــه .

وكما ذكـــر عيســـوي ( د.ت : ٢٤٧ ) :

" أن الدعاء يشبه المنهج الذي يستخدمه علماء النفـــس فـــي الوقـــت

الحاضر ، ويطلقون عليه الإيحاء الذاتـــي ، وفيــه يــردد المريــض كلمات يشجع بها نفسه بأنه أصبح أكثر قوة وصحــــة ، وأنـــه يشــفى من علته تدريجياً ، وذلك حتى يقتنع بــــهذه الفكـــرة فتتحســن حالتـــه الصحية أما الدعاء فيمتاز بلجوء المريض إلى قـــوة عظيمـــة مؤيـــدة ومعضدة ومساعدة هي قوة الله سبحانه وتعالى ، وهــــو أقـــرب إليـــه من حبل الوريد يستجيب لدعوة الداعي ويمـــد إليـــه العـــون ويشـــبه هذا مع الفارق ما يعرف الآن بــــالعلاج التعضيـــدي".

وقد ذكر صبـــــاح ( ١٤١٥هـــــ : ١٥٦ ) أن الدعـــاء جـــامع لعلاجيـــن علاج رباني وآخر نفساني : " والدعاء طلب إعانة الله مـــــن تخفيـــف أمـــر مـــا وهو نوع من الإيحــــاء للخـــلاص مـــن صفـــات قبيحـــة معينـــة فيجمـــع فيـــه العلاجان الرباني والنفساني في مواجهـــة النفـــس والشـــيطان " .

## و ـ الاستغفار والتوبـــة :

إن الشعور بالذنب يسبب للفرد الكثير مـــــن الآلام النفســـية التـــي تحـــول دون عيشه في راحة واطمئنان وســــكينة ، ذلـــك أن الشـــعور بـــالنقص النـــاتج عن الشعور بالذنب والخطيئة يؤرق حياته ويجعلـــه يتخبـــط فـــي دوامـــة القلـــق وتيارات الأحزان . إلا أن العلاج النفســـي الأمثـــل لذلـــك لا يكـــون إلا بالتوبـــة والاستغفار، ذلك لأن التوبة تزيل هذا الشــــعور وتنظـــف القلـــب وتبعـــث فـــي نفسه الأمل وتحقق له الشعور بالاطمئنــــــان والراحـــة وفـــي ذلـــك يقـــول ابـــن القيم: " فالتوحيد يدخل العبـــد علـــى الله ، والاســـتغفار والتوبـــة يرفـــع المـــانع ويزيل الحجاب الذي يحجب القلب عن الوصول إليه فـــإذا وصـــل القلـــب إليـــه زال عنه همه وغمه وحزنـــه ، وإذا انقطـــع عنـــه حضرتـــه الـــهموم والغمـــوم والأحزان وآتته من كل طريق ، ودخلت عليه مـــن كـــل بـــاب " .

( شفاء العليل ،١٤٢٠هـ،ج ٢ : ٧٥٢).

وقد بين ابن القيم مدى التأثير الذي يحدثه الاســـتغفار فـــي ذهـــاب الـــهم والغم والتخفيف من ضيق الصدر والصـــــراع الـــذي يحدثـــه الشـــعور بـــالذنب وفي هذا المعنى يقول : "وأما تأثير الاستغفار في دفـــــع الـــهم والغـــم والضيـــق فلما اشترك في العلم به أهل الملل وعقلاء كـــل أمـــة : أن المعـــاصي والفســـاد

توجب الهم والغم ، والخوف والحزن وضيق الصدر ، وأمراض القلب ، حتى إن أهلها إذا قضوا منها أوطارهم وسئمتها نفوسهم ارتكبوها دفعاً لما يجدونه في صدورهم من الضيق والهم والغم ، وإذا كان هذا تأثير الذنوب والآثام في القلوب فلا دواء لها إلا التوبة والاستغفار".

( الطب النبوي،١٤١٨هـ : ٢٧٩ ).

وقد قارن ابن القيم بين من يرجع عن ذنبه و ماله من فرح القلب وانشراح الصدر ، وبين من يفرح بالمعصية وماله من الهموم والغموم والأحزان . يقول : "وأنظر ما يعقبه فرح الظفر بالذنب من أنواع الأحزان والهموم والغموم والمصائب ؛ فمن يشتري فرحه ساعة بغم الأبد ؟ وأنظر ما يعقبه فرح الظفر بالطاعة والتوبة النصوح من الانشراح الدائم والنعيم، وطيب العيش ، و وازن بين هذا وهذا".

(مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ ج٢ : ٢٨٣)

كما بين الآثار التي تحدثها التوبة للتائب يقول : " إن التوبة توجب للتائب آثاراً عجيبة من المعاملة التي لا تحصل بدونها ، فتوجب له من المحبة والرقة واللطف وشكر الله وحمده والرضا عنه عبوديات آخر فإنه إذا تاب إلى الله قبل الله توبته فرتب له على ذلك القبول أنواعاً من النعم لا يهتدي العبد لتفاصيلها بل لا يزال يتقلب في بركتها وآثارها ما لم ينقضها ويفسدها " . ( مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ ،ج٢ : ٢٨٢ )

ومما يخفف شعور الفرد بالذنب هو أن يعلم أنه بطبيعته معرض للذنب والخطيئة وتؤيد الباحثة ذلك بقوله ﷺ من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال : **( والذي نفسي بيده ، لو لم تذنبوا لذهب الله بكم ، وجاء بقوم يذنبون ، فيستغفرون الله تعالى فيغفر لهم )**

(رواه مسلم ، ج٤، رقم الحديث ٢٧٤٩: ٢١٠٦ )

لذا فإن الشعور بالذنب أمر مطلوب فعلاً لحصول التوبة منه . إذ أن الشعور بالذنب طريق للخلاص منه عن طريق التوبة وفي هذا يقول ابن القيم : "وهاهنا دقيقة قل من يتفطن لها إلا فقيه في هذا الشأن وهي أن

كل تائب لا بد له من أول توبته من عصرة وضغطه في قلبــه مــن هــم وغــم أو ضيق أو حزن " . (طريــق الــهجرتين،١٤١٩هـــ : ٤٣٨ ) .

وتصل الباحثة إلى أن مفـــهوم الذنـــب والشـــعور بـــه عنـــد ابـــن القيــم طريق لمعرفته ، والتخلص منه عن طريـــق التوبـــة لموجبـــة لراحـــة الضمـــير وهدوء النفس وزوال القلق وذهـــاب الحـــزن .

ويؤيد ذلك الفرمـــاوي (د.ت :٢١١) بقولـــه " أن التوبـــة عـــلاج نـــاجح لشعور الإنسان بـــالذنب والقلـــق والنـــدم ، فـــإذا تراكمـــت هـــذه الاحساســـات والمشاعر لدى الإنسان أدت به إلى اضطرابات نفســـية تســـبب عنـــها اختـــلال مهم في توازنه النفسي ومن ثم ســـلوكه اليومـــي" . أمـــا عنـــد علمـــاء النفـــس الغربيين وخاصة التحليليين فهو مرتبط بتحقير الـــذات وخاصـــة أنـــهم ربطـــوه بذنوب لا شعورية متعلقة (بعقدة أوديـــب والكـــترا).

وقـــد أشـــار فـــهمي ( ١٤٠٧هـــ : ٣٦٩ ) إلـــى ذلـــك وقـــال : " إن الشعور بالخطيئة أو الذنب عند فرويد يرجـــع إلـــى رغبـــات محرمـــة كعشـــق الأم ( عقدة أوديب ) . والشعور بالخطيئة عند فرويـــد مـــن الأســـباب الهامـــة لتكوين ( العصاب ) إن الخطيئة في نظر فرويـــد عبـــارة عـــن مشـــاعر تتعلـــق بالمستقبل وليست بالماضي .. . أمـــور تتصـــل بنزعـــات يرغـــب الفـــرد فـــي ممارستها ، ولكنه لا يجرؤ علـــى ذلـــك " .

كمـــا بيـــن قطـــب ( ١٤٠٣هـــ : ١٠٨) عندمـــا تحـــدث عـــن قصـــة ماعزوالغامدية ــ رضي الله عنهماــ بعد توبتـــهما قـــال : " هنـــاك فـــرق بيـــن الشعور بالإثم الذي يقول فرويد أنه كامن في اللاشـــعور ، وأنـــه يدفـــع النـــاس إلى طلب إيقاع العقوبة على جرائم لـــم يرتكبوهـــا ، أو تعذيـــب النفـــس تكفـــيراً عن هذا الإثم الخفي وبين الشعور الواعـــي بجريمـــة محـــددة . ومـــن الملاحـــظ أنهما لم يقتلا نفسيهما ولم يعرضـــا أنفســـهما لمخـــاطر قـــد تقضـــي عليـــهما ، لإراحة ضميرهما القلق . وإنما تقدما إلـــى رســـول الله ليطـــهرهما طمعـــاً فـــي رضاء الله ومغفرتـــه " .

ويتضح مما سبق أن التوبة ماهي إلا تخليص من مشاعر الذنب وتحويلها إلى مشاعر تفاؤل ورضا وإقبال على الحياة وليست كما يدعيه (فرويد) فهي من انفع الأدوية العلاجية التي تسهم في تخلص من الأعراض المرضية التي يسببها الشعور بالذنب .

يقول صلاح ( ١٤١٤هـ : ٧٠ ) إن الإنسان حينما يرتكب ذنباً فإن الله يفتح له باب المغفرة والتوبة ، وعند ذلك لا مجال للخوف والصراع الدائم كما عند فرويد بين ألهو وبين الأنا الأعلى ولا مجال للكبت ولا اللاشعور ،ذلك لأن الإسلام يتعامل مع الإنسان في واقعة إذ انه غير معصوم من الخطأ، بل كل ابن آدم خطاء ، يقول الله تعالى :

﴿ ۞ قُلْ يَـٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ۝٥٣ ﴾

( سورة الزمر : ٥٣ ) .

وفرق الشناوي (١٤١٦هـ) بين نموذج التوبة المقترح من قبل الباحثين ونموذج التوبة الذي هو من عند الله حيث بين أن الباحثين النفسيين توصلوا في السنوات الأخيرة لاتباع نموذج قريب من نموذج التوبة ، يبدأ بمراقبة الذات ، ثم عملية التصحيح ثم الحكم على التصحيح فهذا الأسلوب يشابهه في الإطار، وليس في المحتوى ذلك لأنه يخضع فقط إما لحكم العقل ، أو لحكم العاطفة ، ويربط بين أفعال الدنيا ، وجانب الدين ، أما النموذج الإسلامي فهو قائم على أساس منهج ثابت شرعه خالق الإنسان فهو ليس أمر اجتهادي بين الفرد ونفسه أو بين فرد وآخر.

## العلاج العقلاني من وجهة نظر ابن القيم :

إن الفرد معرض في حياته لكثير من مواقف الفشل والإحباط ، والتي تؤدي به إلى أفكار متضاربة تفقده الطمأنينة والأمن ،وتحيطه بهالة من الصراعات ، والهموم والغموم،لذا فعليه أن يعد العدة لمواجهة كل ما

يعترضه من مشاق وصعوبات ، والآم وإبتلاءات تقف حائلاً أمامه تمنعه من النهوض.

ولهذا فقد وضع ابن القيم ــ رحمه الله ــ أصول عقلانية مستمدة من الكتاب والسنة لو تمكن الفرد من إدراكها وتفهمها والعمل بها لنجى من شباك القلق ، وخيوط الحزن والتي إذا ما تمكنت منه و أحكمت سيطرتها عليه خلفت معاناة نفسية وبدنية قيدت حياته ، فأصبحت لا معنى ولا حركة ولا شعور لها فمن تلك الأصول :

١ــ أن يعلم أن ما يعتريه من الهم والغم والحزن وما ينتابه من القلق والاضطراب ما هو إلا سنة الله تعالى في الأرض وأنه أمر لا بد منه للطبيعة الإنسانية، يقول : "إن ما يصيب المؤمن في هذه الدار من أدلة عدوه عليه وغلبته له وأذاه له في بعض الأحيان أمر لازم لا بد منه وهو كالحر الشديد والبرد الشديد والأمراض والهموم والغموم فهذا أمر لازم للطبيعة والنشأة الإنسانية في هذه الدار " .

( إغاثةاللهفان،د.ت،ج٢: ١٨٩ ) .

وقال أيضاً : " فمن ظن أنه يتخلص من الألم بحيث لا يصيبه البته فظنه أكذب الحديث ،فإن الإنسان خلق عرضة للذة والألم والسرور والحزن والفرح والغم .. .. وذلك من جهة تركيبه وطبيعته وهيئته فإنه تركب عن أخلاط متعادية متضادة يمتنع أو يعز اعتدالها من كل وجه ، بل لا بد أن يبغي بعضها على بعض ، فتخرج عن حد الاعتدال فيحصل الألم " . ( شفاء العليل،١٤٢٠هـ ، ج٢ : ٦٧٢ )

٢ــ أن يعلم أن المحن والبلايا شرطاً في وصوله إلى درجة الكمال الإنساني ( الصحة النفسية ) .

> يقول : " إنه سبحانه يحب من عباده تكميل عبوديتهم على السراء والضراء ، وفي حال العافية والبلاء وفي حال إدالتهم والإدالةِ عليهم . فلله سبحانه على العباد في كلتا الحالين عبودية بمقتضى الحال . لا تحصل إلا بها ولا يستقيم القلب بدونها ،

كما لا تستقيم الأبدان إلا بالحر والبرد ، والجوع والعطش والتعب والنصب ، و أضدادها .فتلك المحن والبلايا شرطاً في حصول الكمال الإنساني والاستقامة المطلوبة منه ، و وجود الملزوم بدون لازمة ممتنع " .

( إغاثةاللهفان،د.ت ،ج٢ : ١٩٠ )

٣ــ أن يعلم أن الدنيا دار ابتلاء وكرب لا يرجى فيها راحة لأحد . فيقول: " إن سرور الدنيا أحلام نوم ، أو كظل زائل إن أضحكت قليلاً ، أبكت كثيراً؛ وإن سرت يوماً ، ساءت دهراً ؛ وإن منعت قليلاً ، منعت طويلاً ؛ وما ملأت داراً خيرةً ، إلا ملأتها عبرةٌ ؛ ولا سرته بيوم سرور، إلا خبأت له يوم شرور. وقال ابن سيرين : ( ما كان ضحك قط إلا كان من بعده بكاء ) ". ( الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٣ )

٤ــ أن يعلم أن ما يصيبه من البلاء والحزن وما ينتابه من القلق والضيق إنما هو مأجور عليه . يقول : " فإنهم كلما شاهدوا العوض هان عليهم تحمل المشاق والبلاء". ( إغاثةاللهفان،د.ت،ج٢ : ١٨٨ )

وقال أيضاً : " إن ينظر إلى ما أصيب به فيجد ربه قد أبقى عليه مثله أو أفضل منه وادخر له ــ إن صبر ورضى ــ ما هو أعظم من فوات تلك المصيبة بأضعاف مضاعفة ؛ وأنه لو شاء لجعلها أعظم مما هي " .( الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٣ )

عن أبي سعيد الخدري وأبي هريرة ــ رضي الله عنهما ــ عن النبي ﷺ قال : **( ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ، ولا هم ، ولا حزن ، ولا أذى، ولا غم ،حتى الشوكة يشاكها ، إلا كفر بها من خطاياه )** .

( البخاري ،ج٤،رقم الحديث ٥٦٤٠ : ٣٦ )

٥ــ النظر في حال من ابتلي أكثر من هذا البلاء . يقول : " إن يطفئ نار مصيبته ببرد التأسي بأهل المصائب ، وليعلم أنه في كل واد بنو سعد؛ ولينظر يمنة فهل يرى إلا محنة ؟ ثم ليعطف يسرة ، فهل يرى إلا حسرة؟

وأنه لو فتش العالم لم ير فيهم إلا مبتلى إما بفوت محبوب ، أو حصول مكروه " .( الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٣ )

٦ـ طلب الأجر بالصبر ، وإن الجزع والتسخط لا يشفي عليلاً ولا يرد محبوباً ولا يغير مما كان شيئاً . يقول : " أن يعلم أن فوات ثواب الصبر والتسليم ـ وهو من الصلاة والرحمة والهداية التي ضمنها الله على الصبر والاسترجاع ـ أعظم من المصيبة في الحقيقة ..، وإن الجزع يشمت عدوه ، ويسئ صديقه ويغضب ربه ، ويسر شيطانه ، ويحبط أجره ، ويضعف نفسه " . (الطب النبوي،١٤١٨هـ :٢٦٥ ).

عن جابر قال : قال رسول الله ﷺ: **( يود أهل العافية يوم القيامة حين يعطى أهل البلاء والثواب لو أن جلودهم كانت قرضت في الدنيا بالمقاريض )** . ( رواه الترمذي ،م٧ ،رقم الحديث ٢٤٠٢ : ٢٠٦ )

٧ـ أن يعلم أن المصيبة ثابتة وهي أمر لا محالة منه . يقول : " أن يعلم علم اليقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه ، وما اخطأه لم يكن ليصيبه . قال تعالى : ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ﴿٢٢﴾ لِّكَيۡلَا تَأۡسَوۡاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمۡ وَلَا تَفۡرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾ . ( سورة الحديد : ٢٢ـ ٢٣ )".

( الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٣ )

٨ ـ أنه بقدر ما في قلب الإنسان من الإيمان يكون البلاء ودفعه أيضاً . يقول : "إن المؤمن إذا أوذي في الله فإنه محمول عنه بحسب طاعته و إخلاصه ووجود حقائق الإيمان في قلبه ، حتى يحمل عنه من الأذى ما لو كان شيء منه على غيره لعجز عن حمله ، وهذا من دفع الله عنه عبده المؤمن ، فإنه يدفع عنه كثيراً من البلاء ، وإذا كان لا بد له من شيء منه دفع عنه ثقله ومؤنته ومشقته وتبعته " ( إغاثةاللهفان،د.ت ، ج٢ :١٨٨ ).

عن مصعب بن أبي سعد عن أبيه قال : قلـــت يـا رسـول الله **أي النـاس اشد بـلاء؟** قـــال : **( الأنبيـاء ثـم الأمثـل فـالأمثل ؛ يبتلـى الرجـل علـى حسـب دينـه ، فإن كان في دينـه صلبـاً اشتد بـلاؤه ، وإن كـان فـي دينـه رقـة ابتلى على قـدر دينـه ، فما يبرح البـلاء بـالعبد حتـى يتركـه يمشي علـى الأرض وما عليه خطيئة )**(رواه الــترمذي ،م٤، رقـم الحديـث ٢٣٩٨: ٢٠٣)

٩ــ أن يعلم أنه كيفما جرى هذا القضاء فهو خــير لــه . يقـول : " إن ابتــلاء المؤمن كالدواء له يسـتخرج مـن الأدواء التــي لـو بقيـت فيـه أهلكتـه ، أو نقصت ثوابه ،و أنزلت درجته ، فيسـتخرج الابتـلاء والامتحـان منـه تلـك الأدواء ويستعد به لتمام الأجر وعلو المنزلـة ، ومعلـوم أن وجـود هـذا خـير للمؤمــن مــن عدمــه ،عــن صـهيب أن رسـول الله ﷺ قــال: **( عجبا لامر المؤمـن أن أمـره كلـه خـير ،أن أصابتـه سـراء شـكر ، وان أصابتـه ضـراء صبر ،وكـان خيراً لـه ،وليـس ذلـك ألا للمؤمـن "**

( رواه ابن احبان ،ج٧،:١٥٦) . (إغاثة اللهفان،د.ت، ج٢ : ١٨٩ ) .

١٠ ــ أن يعلم أن البلاء ساعة وكأنه لم يكـن ، وأن الله تعـالى ابتـلاه رحمـة به . يقول : "والشدة ابتلاء لا دوام لــها وإن طــالت " .

(طريق الهجرتين ،١٤١٩هــ: ٢٩٥)

وقـال أيضـاً : "إن الـذي ابتـلاه بـها أحكـم الحـاكمين ،وارحـم الراحمين؛وأنه سبحانه لم يرسـل إليـه البـلاء ليهلكـه ، ولا ليعذبـه بـه ، ولا ليجتاحه ؛ وإنما افتقده به ليمتحـن صـبره ورضـاه عنـه وإيمانـه ، وليسـمع تضرعه وابتهاله ، وليراه طريحاً ببابه ، لائـذاً بجنابـه ؛ مكسـور القلـب بيـن يديه ، رافعاً قصص الشكوى إليه " . ( الطـب النبـوي،١٤١٨هـــ: ٢٦٧ )

١١ــ أنها تكفير للذنوب والسيئات . يقول : "فلولا أنـه سـبحانه يـداوي عبـاده بأدوية المحن والابتلاء ، لطغـوا وبغـوا وعتـوا. والله سـبحانه إذا أراد بعبـد خيراً: سقاه دواءً ــ من الابتلاء والامتحان ــ على قـدر حالـه ، يسـتفرغ بـه من الأدواء المهلكة ؛ حتى إذا هَّذبـه ونقَّـاه وصفَّـاه أهَّلـهُ لأشـرف مراتـب

الدنيا – وهي عبوديته – وأرفع ثواب الآخرة ، وهو رؤيته وقربه". ( الطب النبوي،١٤١٨هـ: ٢٦٧ )

وترى الباحثة أنه بهذه الأصول التي متى ما وطن نفسه عليها وسعى إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه عندئذ تزول همومه وغمومه وآلامه . لأن توطين النفس على تحمل المكاره يهونها ويزيل شدتها فيحصل له من السرور وانشراح الصدر وطمأنينة النفس مما لو لم يدرك هذه الأصول ويوطن نفسه عليها .

لذا فقد وضح ابن القيم الطريقة المنطقية للحد من الاضطرابات والأمراض النفسية التي تعتري بعض الأفراد حال وقوع المصيبة عليهم . حيث أنَّ فهم الإنسان لمعنى الابتلاء والمصيبة ، وفهمه بأنَّ الحياة ما هي إلا بلاء واختبار ، وأنَّ هذا البلاء والامتحان الدنيوي من أهم الأسباب التي تؤمن له الراحة النفسية والسعادة والاطمئنان .

يقول الشرقاوي ( د.ت : ٩١ ) : " الابتلاء إذن طريق للصحة النفسية ، إذ به تستقيم حال النفس وتتخلص من شوائب الأهواء ومقتضى العادات .. . وتستقيم خوفاً من الله ، وطمعاً في رحمته " .

كما عبر الشرقاوي أيضاً ( ١٩٨٧م : ١٤٦ ) عن أسلوب ابن القيم العقلاني بقوله : " عبارة عن طب وقائي يمنع من تراكم الأمراض النفسية من خواطر شيطانية ، ووساوس وكروب يمنعها من النفاذ إلى قلب الإنسان، ومن ثم يصبح قلب المسلم على الدوام مستفرغاً ومحصناً من ولوج الآفات والأمراض التي تسبب له تراكمات وأزمات نفسية " . ذلك لأنَّ تصور الفرد بأنَّه معرض لا محالة للابتلاء ، وأنَّه من لوازم الطبيعة البشرية ، فعلمه بهذا يُهون عليه قلقه وتوتره ويُخفف من حزنه.

كما أنَّ ابن القيم يتميز عن غيره بربط هذه الأصول بالإيمان بالله فإذا جعل الفرد الإبتلاءات التي تحدث له، والمشكلات التي تعتريه، والمصائب التي تقع عليه، عبادة يتجه بها إلى الله تعالى، وشعيرة إيمانية وطريقة عقليه ،عندها يزداد قوة وصلابةً تدفعه عن الوقوع في مضمار

الاضطرابات والأمراض النفسية، والعلل الجسدية ، ذلك لأنها أصول عقلانية لصالح الفرد في دنياه وآخرته.

فمنهجية ابن القيم العقلانية منهجية مستخلصة من ( القرآن الكريم ، والسنة المطهرة ) وهي منهجية عقلانية متكاملة وموضوعية ، تعطي المعنى العقلاني الشامل لتقبل أحداث وعوارض وأزمات ومصائب الحياة.

إلا أن بعض الاتجاهات النفسية الغربية وعلى رأسهم أصحاب الاتجاه العقلاني لم يضعوا في حسابهم أن هناك أحداثاً ومواقف وأزمات وقضايا تحدث للفرد بدون إرادة منه ، وقضاء وقدر ، وهي من البلاء والامتحان، ولم يفطنوا إلى قول المحاسبي الذي أشار إليه الحليبي (١٤١٨هـ : ١٥٢ ) بقوله : " اعلم أن الدنيا كلها :كثيرها وقليلها حلوها ومرها،أولها وآخرها وكل شيء من أمرها بلوى من الله لعبده واختبار".

كما لم يضعوا قواعد وتصورات عقلية تساعد الفرد على تقبل البلاء والرضى بالامتحان قبل وبعد وقوعه ، مما يحد من الإصابة بالاضطرابات و الأمراض النفسية .

ذكر الشرقاوي ( د.ت : ٨٧ ) : " أنه لم يتعرض علم النفس الحديث كذلك لمعالجة تلك الأفعال التي لم يكن الإنسان مقبلاً عليها بإرادته، أي التي تحدث قضاء وقدر أي الأعمال التي تحدث دون توافر السبب والعلة والمعلول ، إذ أن مدار بحثهم ينصب على كل ما هو حسي وتجريبي ومادي وملموس أما خلاف ذلك فلا يخضع لمنهجهم ، ومن ثم فهم لا يعترفون به من قريب أو بعيد ".

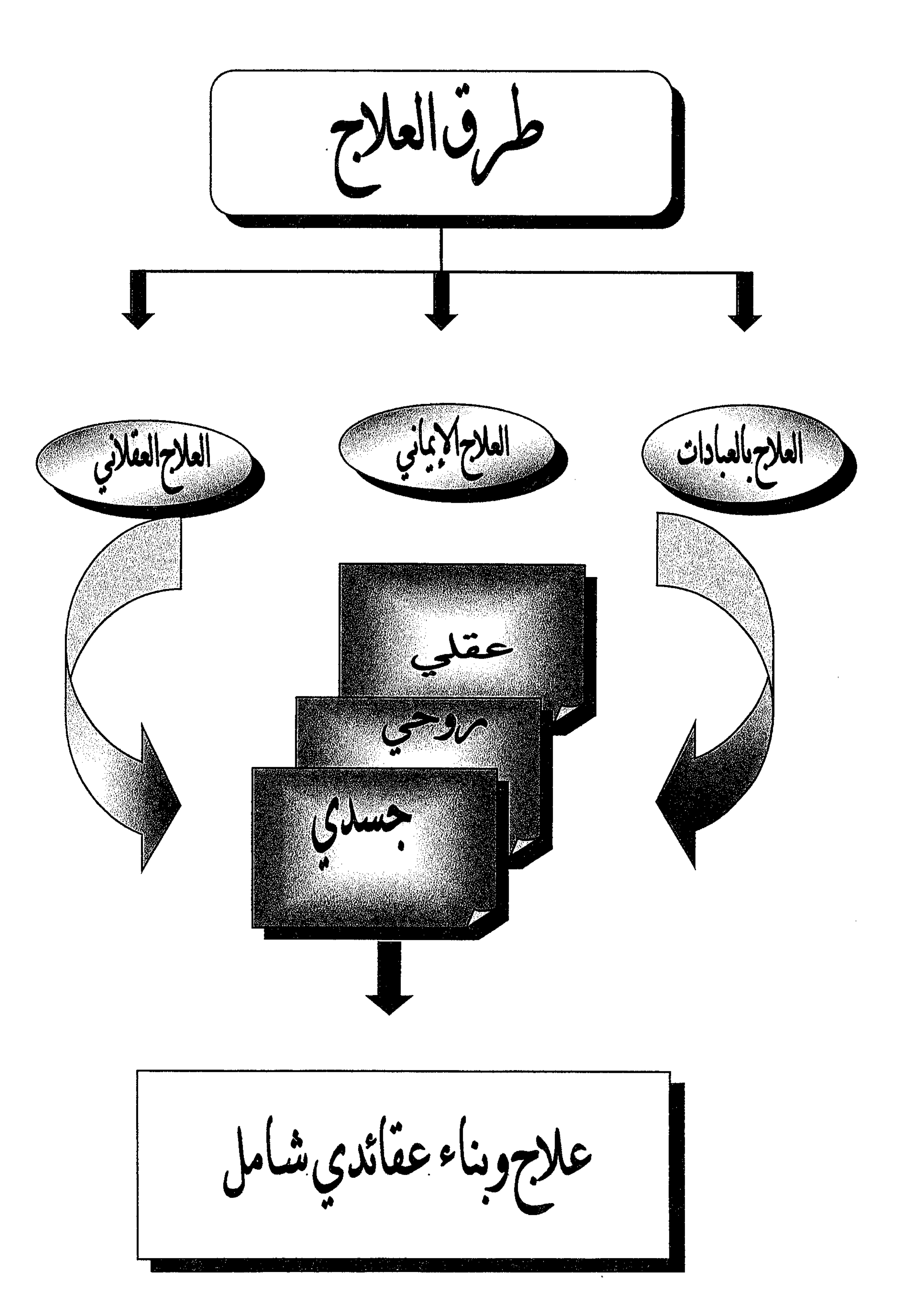
ومع أن أصحاب الاتجاه العقلاني أكدوا على أهمية الأفكار في القيام بالسلوك الصحيح والسلوك الخاطئ . فهم يرون أن كل عمل يبدأ بنشاط عقلي معرفي داخلي إذا استخدم الفرد فكره بشكل عقلاني فهو إذاً بعيد عن الأمراض والاضطرابات النفسية أما إذا استخدمه بشكل لا عقلاني فإنه حتماً معرض للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية . وهذه النظرة منهم تتفق مع التصور العام الذي أكد عليه ابن القيم في أن

تفهم الفرد للأصول العقلانية لديه يؤدي به للبعد عن الاضطرابات والأمراض النفسية وعدم إدراكه لهذه الأصول وتصوره الخاطئ عنها يؤدي به إلى مهاوي الاضطرابات والأمراض النفسية .

وقد أكد نجاتي والسيد (١٤١٧هـ ( أ ) :١٥٤) النتيجة التي خلصُت إليها الباحثة في طريقة العلاج عند ابن القيم إلى أن أساليب العلاج النفسي التي أشاد بها ابن القيم ، والمسمى العلاج عن طريق الدفع المتعقل الذي ينظر إلى الاضطراب النفسي كدالة لمجموعه المعتقدات وأساليب التفكير ، التي يتبناها الفرد ذاته وبيئته ،فإذا كانت خاطئة كان الاضطراب،وسوء التوافق ، وإذا كانت صحيحه وملائمة كان حسن التوافق .لذا فإن منهجية العلاج عند أصحاب الاتجاه العقلاني منهجية تختلف عن منهجية ابن القيم فهي منهجية مستخلصة من حكم شخصي ذاتي تم فيه استبعاد الدين . فلا ريب أن يكون العلاج فيه مرتبط بما يفكر فيه المعالج ويحاول أن يقنع به المريض .

ذكر الشناوي ( د.ت : ٤٨٤ ) : " لنأخذ مثلاً واحداً من المنظرين وهو ألبرت اليس الذي قدم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ، فنجده يردد بعض الأفكار التي يراها هو غير عقلانية ، لكن ماذا عن الجانب الموضوعي ، هل هي فعلاً غير عقلانية بالنسبة لغيره أو لكل معالج ؟ ما هو المصدر الذي يحتكم إليه ليصل إلى وحدة موضوعية حول عدم عقلانية الفكرة ؟ الجواب لا يوجد " .

الشكل رقم (٧) يوضح البرنامج العلاجي عند الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ



وبعد عرض الطريقة العلاجية من وجهة نظر ابن القيم ؛تصل الباحثة إلى أن ابن القيم ركز في طرقه العلاجية على العناية بالروح والنفس والجسم والعقل ، وبين أن الإيمان بالله والاتصال به وربطه جميع شؤونه الدنيوية بالله وفي الله ولله ، كل هذا ومثله يفضي بالإنسان إلى البعد عن أمراض النفس وعللها،بما فيها القلق والاكتئاب ،ويعيش في صحة نفسية وبدنية جيدة ، تدفع به للعمل الصالح الدؤوب والذي من شأنه أن ينال به رضى الله تعالى فيفوز بسعادة الدنيا والآخرة .

فقد ذكر الشريف ( ١٩٩٢م : ٦٩ ) :" أن لاشفاء بصورة نهائية من الهلع والجزع والخوف والأنانية واضطرابات السلوك بصورة جذرية إذا لم يلتزم كل مريض عصابي بشيئين : وصفة طبية دنيوية موقوتة المفعول من أهل الاختصاص في الأمراض النفسية ، ووصفة روحية إيمانية من خالقه هي الالتزام بتعاليم المولى وهي وصفة جذرية الشفاء مصدقاً لقوله تعالى : ﴿ فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨﴾ ﴾ ( البقرة : ٣٨ )

وأشار الهابط ( د.ت : ١١٣ ) إلى أن عالم النفس مورر يقول : "أن علة النفس في الحياة تكمن في الفجوة بين الدين والسلوك ، وأن المحاولات النفسية ذات الأصول الدينية سوف تنقذ البشرية "

بينما الطرق العلاجية التي توصل إليها علماء النفس الغربيين ما هي إلا طرق مبتورة ؛ لقيامها على أسس بشرية ، واختبارات معملية لاتصل إلى الداء وإنما إلى فروعه فقد أشار الشناوي( ١٤٠٩هـ :٣٣٩). إلى ذلك بقوله " وفي اعتقادي أن كل طريقة يتوصل إليها علماء النفس سواء قامت على أساس تجريبي ، أو على أساس مشاهدات ، أو تصورات لعلاج الإنسان أو إشادة لن تجدي في المدى البعيد طالما أنها لم تقم على منهج يتناول حياة الإنسان كلها ، فما يتناوله المعالجون في علاجهم إنما يمثل أعراضاً أو مشكلات لا تمثل أصل الداء " .

## منهج ابن القيم - رحمه الله - في دراسته للأمراض القلبية (النفسية) وعلاجها :

لا يختلف ابن القيم عن غيره من علماء الإسلام في طريقته المنهجية لدراسته لأمراض النفس ، فقد اتبعوا منهجاً شاملاً يمتاز باتساعه واحتواءه على الوسائل المعينة للمعرفة والعلم . وبالرغم من تمحوره على الوحي إلا أنه لم يثنيه عن إمعان الفكر والعقل ، واستخدام الملاحظة والتجربة دون أن يكون هنالك أي تعارض واختلاف . لذا فإن المصادر التي اعتمد عليها ابن القيم – رحمه الله – في دراسته لأمراض النفس تجمع بين النقل والعقل والملاحظة والتجربة .

**أولاً : النقل ( الكتاب والسنة ) .**

وفي ذلك يقول : "فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان ، إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه والحمية منه ، لمن رزقه الله فهماً في كتابة " . ( الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٤٠٣ )

> وقال : "فأما طب القلوب ، فمسلم إلى الرسل – صلوات الله عليهم – ولا سبيل إلى حصوله إلا من جهتهم وعلى أيديهم فإن صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها وفاطرها ، وبأسمائه وصفاته ، و أفعاله و أحكامه ، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ولمحابه ، متجنبة لمناهيه ومساخطه ولا صحة ولا حياة البتة إلا بذلك ولا سبيل إلى تلقيه إلا من جهة الرسل . وما يُظن من حصوله صحة القلب بدون اتباعهم فغلط ممن يظن ذلك".

( الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٧٢ ).

وقال أيضاً: "ومرض القلوب ، ومرض الأبدان هما المذكوران في القرآن" (الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٦٩ )

**ثانياً : العقل**

ذكر ابن القيم – رحمه الله – في النوع الثاني من طب الأبدان في استدلاله بأمراض البدن على أمراض النفس . فقال : "ما يحتاج إلى فكر

وتأمل كدفع الأمراض المتشابهة الحادثة في المزاج ، بحيث يخرج بها عن الاعتدال إما إلى حرارة ، أو برودة ، أو يبوسه أو رطوبة أو يتركب من اثنين منها ، وهي نوعان : مادية أو كيفية ، اعني إما أن يكون بانصباب مادة أو بحدوث كيفية ، والفرق أن أمراض الكيفية تكون بعد زوال المواد التي أوجبتها فتزول موادها ، ويبقى أثرها كيفية في المزاج " .

( زاد المعاد ، ١٤٠٦هـ، ج٤: ٨)

**ثالثاً: التجربة .**

إن ابن القيم يستشهد بالتجارب في معرفته لأمراض النفس وعلاجها فيقول : "وجعل لكل قوم عادة في استخراج ما يهجم عليهم من الأدواء ، حتى أن كثيراً من أصول الطب إنما أخذت عن عوائد الناس وعرفهم وتجاربهم " . ( مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ، ج٢ : ٣١٨ )

ويقول أيضاً : "وكذلك من رقة بدنه وعرضه وآثر راحته على التعب لله وفي سبيله أتعبه الله سبحانه أضعاف ذلك في غير سبيله ومرضاته وهذا أمر يعرفه الناس بالتجارب "

( إغاثةاللهفان ،د.ت، ج٢ :١٩٤)

**رابعاً: الملاحظة .**

فقال : "إن الأدوية من جنس الأغذية ، والأمة والطائفة التي غالب أغذيتها المفردات ؛ أمراضها قليلة جداً وطبها بالمفردات . وأهل المدن الذين غلبت عليهم الأغذية المركبة ، يحتاجون إلى أدوية مركبة وسبب ذلك أن أمراضهم في الغالب مركبة ، فالأدوية المركبة أنفع لها . وأمراض أهل البوادي والصحاري مفردة فيكفي مداواتها الأدوية المفردة ، فهذا البرهان بحسب الصناعة الطبيعية " .

( الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٧٩ ).

ويظهر لدى الباحثة أن ابن القيم أيد بهذا النص قوله بالتجربة المبنية على الملاحظة وفصل ذلك بما أورده من مقارنة بين الأدوية والأغذية المفردة والأدوية والأغذية المركبة ، وبين أهل المدن والبوادي

مما يدل على اعتماده عليه كمصدر للتعرف على أمراض النفس بل و البدن وعلاجهما .

إلا أن ابن القيم مع استخدامه لهذه المصادر لم يغفل عن أهمية الفطرة السليمة، والحس في الإفادة منهما كمصدران مهمان لا يخرجان عن المصدر العام والشامل ( الوحي ) . فيقول : "والميزان هو الكتاب الناطق والفطرة السليمة ، والعقل المؤيد بنور النبوة ".

( طريق الهجرتين،١٤١٩هـ : ٣١٩ ).

أما الحس فقال : "وهذا الطب مع أنه حسي تجريبي يدرك منافع الأغذية والأدوية وقواها وحرارتها وبرودتها ورطوبتها ويبوستها فيه الحس " .

( مفتاح دار السعادة ،١٤١٦هـ، ج٢ : ٥٢١ ).

وترى الباحثة أن منهج ابن القيم في دراسته للنفس وعلاجها يتميز بتعدد مصادر المعرفة ، وتنقله من نقل للعقل ومن ملاحظة للتجربة، مما يعطي مجالاً أوسع لاكتشاف النفس وعللها ، ويعطي طرقاً أوسع وأشمل لمداراتها ومداواتها ، بحيث يمكن فيها تفعيل الحس واستخدام الملاحظة ، وإعمال الفكر والعقل وكلها مستوصلة بالوحي ( المصدر الإلهي ) البعيد عن الذاتية والمتميز بالموضوعية فلا تناقض ولا تعارض بل تتوافق وتتلاءم . يقول في ذلك : "فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان ، إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه والحمية منه ، لمن رزقه الله فهماً في كتابه". ( الطب النبوي ،١٤١٨هـ: ٤٠٣ )

وقال أيضاً : "ولهذا كان العقل الصحيح موافقاً للنقل الصريح والشرعة مطابقة للفطرة يتصادقان ولا يتعارضان"

(شفاء العليل ،١٤٢٠هـ،ج٢ :٨٢٢ )

أما بالنسبة لبعض الاتجاهات النفسية الغربية فتعتمد في منهجها على مصادر الاختبار والمقابلة والملاحظة ، والتي تدور في دائرة العقل مرتكزة على الماديات والمحسوسات ، معتمدة على التجارب المادية البحتة التي قد لا تتمكن من دراسة بعض الجوانب الإنسانية ، وإخضاعها للحس

والفكر والتجربة كالقضايا الأخلاقية ،والتغيرات الانفعالية . لذا فهي مصادر يعتريها الخطأ والنسيان لأنها مصادر بشرية معرضة للحيادية والذاتية.

وتتفق الباحثة مع ما يقوله رجب ( ١٤١١هـ : ٧٢ ) : "والواقع أنه حتى لو كان من المقبول أن تتحدث عن الموضوعية والحياد القيمي في العلوم الطبيعية فإنه لا يمكن التسليم بذلك المنهج في دراسة الإنسان والمجتمع البشري وذلك لأن العلم لا بد أن يتداخل مع المصالح ومع القيم ويصبح الحياد والموضوعية التامة أمراً عظيم الصعوبة ، حينئذ لا بد أن يأتي ذلك الإطار الموضوعي المحايد من مصدر خارج نطاق البشر أي مصدر إلهي " .

إلا أن ما وصلوا إليه من نتائج والتي كان لها أثر في معرفة الأمراض، وأعراضها، و أسبابها المؤدية إليها لا يمكن أخذها في الاعتبار والاستفادة منها ، وذلك لعدم رجوعهم لمصدر يحكم المصادر التي يعتمدون عليها ويعصمها من الخطأ ، ويحددها من النسيان،كل ذلك أثر على النتائج ومن ثم على طرق وأساليب العلاج المناسب فكانت سببية وقتيه تعالج جانب من الجوانب فقط .

يقول بدري ( ١٤١٥هـ: ٢٣ ) : " إن علم النفس الغربي قد اسقط من حسابه العوامل الروحية والخلقية واكتفى بالعوامل النفسية والعضوية والاجتماعية والحضارية كمكونات وحيدة للسلوك الإنساني كما زاد رفضه للعامل الروحي، والعامل الخلقي، لأنه ينبثق من التصور الديني " .

وخلاصة القول إن منهج ابن القيم ــ رحمه الله ــ يتسم بالشمول والعموم والكفاية لالتصاقه بالمصدر الإلهي ــ منهج لحياة تتسم بالصحة النفسيةــ إلا أنه لا يعني الرفض التام للدراسات النفسية الغربية في دراستهم للنفس الإنسانية وما يعتريها من علل و أسقام بل يؤخذ المناسب والمفيد ويرد المخالف للدين والعرف .

يقول عيسى ( ١٤٠٦هـ : ٣٦) : " إن اقتناعنا الكامل بشمولية المنهج الإسلامي وكفاية مصدرية لحفظ النفس الإنسانية من أسقامها وعللها لا يعني ذلك الرفض لما حققه العالم غير الإسلامي بل نحن مطالبون باستيعاب هذه الإنجازات الغربية واستخلاص الصالح منها في ضوء المصدرين السابقين ".

كما أشار الشناوي ( د.ت : ٤٩٥ ) إلى أنه إن كانت الأساليب والطرق العلاجية الغربية تتشابه مع الطرق والأساليب الإسلامية إلا أنها في الإطار تكون مختلفة .

> يقول : "إنه وإن تشابهت بعض الأساليب الإرشادية الحديثة في إطارها مع الأساليب الإسلامية ، في القرآن والسنة فإن الإطار يختلف ، فالإطار الإسلامي منهج شامل يشمل كل جوانب حياة الإنسان وهو منهج رباني لا يترك لاجتهاد البشر، ولا لمنطلقاتهم الذاتية بما فيها من صحة ومرض . فإذا لمسنا أن أسلوباً من الأساليب تناسبنا إسلامياً فلا يمنعنا مانع أن نقبل إجراءاتها إذا كانت تساعدنا على فهم ما لدينا أو التوسع في الاستفادة به دون أن نقبلها في أُطرها النظري أو المنطلقات التي بنيت عليه" .

وفي ظل هذه الدائرة يحدد ابن القيم منهجه لدراسة أمراض النفس وعللها وطرق علاجها . فلمرونته ولشموليته لا يعارض الاجتهادات البشرية ، طالما أنها تدور في الدائرة نفسها وتناسب الإطار الذي حددت فيه .

# الفصل الخامس

## خلاصة نتائج الدراسة



## النتـائج:

وبعد مناقشة وجهة نظر الإمام ابن قيـم الجوزيـة ــ رحمـه الله ــ حـول مفهوم القلق والحزن والاكتئاب ( الاضطرابـات والأمـراض النفسـية ) يمكـن الخروج بعدد من النتائج هـي :

١ــ اتفاق وجهة نظر بعـض الاتجاهـات النفسـية الغربيـة الحديثـة ووجهـة نظر ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ في صفـات المـرض النفسـي ( القلبـي) وفي التأثير المتبادل بين علل وأمراض البدن وعلـل وأمـراض النفـس .

٢ــ ركزت بعض الاتجاهات النفسـية الغربيـة الحديثـة علـى مفـهوم القلـق والاكتئاب ــ الاضطـراب أو المـرض النفسـي ــ حيـث اهتمـت بالجـانب البدني أكثر من الجانب النفسي ، بينمـا ابـن قيـم الجوزيـة ــ رحمـه الله ــ أشار في مفهومه إلى الجانبين البدنـي والنفسـي ولكـن علـق اهتمامـا أكـبر وأكثر على الجانب النفسي ( القلبي) باعتبـاره أشـد وأصعـب .

٣ــ أبرز الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمـه الله ــ فـي مفـهوم الاضطرابـات والأمراض النفسية (القلـق والاكتئـاب) دور الجـانب الإيمـاني ، بينمـا هـذا الجانب لا يكاد يوجد عند بعض الاتجاهات النفسية الغربيـة الحديثـة فـي علـم النفس إلا قليل ونادر . حيث ركـزت علـى نظريـات وضعيـة تعتمـد علـى خبرات وتجارب ذاتيـة .

٤ــ اتفاق وجهة نظر الإمـام ابـن قيـم الجوزيـة ــ رحمـة الله ــ وبعـض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في العلاقة المتبادلـة بيـن كـلا مـن القلـق والاكتئاب ،إذ انهما مفـهومان متداخـلان إذ وجـد أحدهمـا بـالضرورة وجـد الأخر.

٥ــ أرجعت بعض الاتجاهات النفسية الغربيـة منشـأ المـرض والاضطـراب النفسي إلى ظـروف بيئيـة طبيعيـة أو اجتماعيـة وإلـى حـدوث التغـيرات المفاجأة في حياة الإنسان ، بينما الإمـام ابـن قيـم الجوزيـة ــ رحمـه الله ــ ربط منشأ الاضطراب أو المرض القلبـي بعـدم الامتثـال لأوامـر الله واتبـاع منهجه إذ أنه الطريق الوحيد لتشعر النفـس بالطمأنينـة والفـرح .

٦ــ اتفاق وجهة نظر بعض الاتجاهات النفسية الغربية ، ووجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ في أن من أسباب القلق والحزن والاكتئاب ضعف الصلة بين العبد وربه ، وأن الإيمان بالله كفيل بعدم وقوع الفرد في مهاوي الأمراض ، أو الاضطرابات النفسية وأيضاً في علاجها عند وقوعها .

٧ــ يرجع سبب الاختلاف بين الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ وبعض الاتجاهات النفسية الغربية في نظرتهم لمفهوم الاضطرابات أو الأمراض النفسية ــ القلق والحزن والاكتئاب ــ إلى الأمور التالية :

١ــ أن الإنسان كل لا يتجزأ .　　　　٢ــ المنهج المعتمد عليه .

٣ــ الغاية المرادة .

* فابن القيم ــ رحمه الله ــ ينظر للطبيعة الإنسانية نظرة تتأسس على مبدأ التكامل في الإنسان ( روح ــ عقل ــ وجسد ) تفيد في معرفة النفس في حال صحتها واعتلالها والعلاج المناسب لها،بينما بعض الاتجاهات النفسية الغربية تنظر نظرة جزئية قاصرة تنطلق لدى كل منظر من الجانب الذي ترجحه عنده ومال إليه حيث يجعله المحور الأساسي الذي يعتمد عليه في معرفة النفس وصحتها واعتلالها .

* أما المنهج ، فهو عند ابن القيم ــ رحمه الله ــ المنهج الإلهي المستند إلى الكتاب والسنة والمؤيد للعقل والحس ، بينما عند بعض الاتجاهات النفسية الغربية يقتصر على العقل والحس وإغفالهم للمنهج الإلهي .

* أما الغاية المرادة فهي عند ابن القيم عبادة الله ومحبته في الدنيا والممتدة للآخرة، بينما عند بعض الاتجاهات النفسية الغربية فهي مقصورة على الحياة الدنيوية ، وهدفها إمتاع الجسد وتحقيق السعادة في ظل الواقع الذي يعيشه الإنسان وعدم ربط ذلك بعبودية الله ومحبته.

فإغفالهم للجانب الروحي وكذا الدار الآخرة جعل مفهومهم لحقيقة الإنسان وحقيقة سلوكه، وصحته واعتلال نفسه مفهوم قاصر فيه نوع من الجفاف والمادية .

٨ــ حدد الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ أنواع القلق والحزن في ضوء المعيار الشرعي الإلهي والذي يتميز بالثبات والتكامل والشمول والرقة إذ أنه نظر لها باعتبار اتصالها بالله تعالى ، وباعتبار ما يدور في باطن الفرد من فراغ روحي داخلي يدفع به لدائرة الهموم والغموم والأحزان ، فبهذه النظرة للأنواع تختلف نظرة الإمام ابن القيم ــ رحمه الله ــ عن نظرة بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة ، حيث نظرت لها بمعزل عن هذا المعيار ، وركزت على المظاهر السلوكية للشخصية الناتجة عن الاضطراب الداخلي، ولم يهتموا بالفرع الداخلي الذي يحوي الفرد بل اهتمت بالنتائج التجريبية، والاختبارات كمصدر حسي لمعرفة هذه الأنواع .

٩ــ اتفاق وجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ وبعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة على الدور العلاجي للصلاة في التقليل من حدة القلق والتخفيف من درجة الحزن والاكتئاب .

١٠ــ اتفاق وجهة نظر أصحاب الاتجاه العقلاني ، ووجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ على أهمية الأفكار اللاعقلانية في حدوث الاضطراب أو المرض النفسي ــ القلق أو الاكتئاب ــ والأفكار العقلانية في البعد أو التقليل من الاضطراب أو المرض النفسي ــ القلق أو الاكتئاب ــ إلا أن الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ استخدم منهجية عقلانية متكاملة وموضوعية بعيدة عن الحكم الشخصي والافتراض الذاتي والذي يستخدمه أصحاب هذا الاتجاه .

١١ــ ركز الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ في طرق العلاج على العناية بالروح والجسد والعقل واستخدام المنهج الوقائي قبل العلاجي .

بينما بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس ركزت على الجسد والعقل واستخدمت المنهج العلاجي فقط.

١٢ـ يرى الإمام ابن القيم الجوزية ـ رحمة الله ـ أن الهدف من البلاء،والإصابة بالاضطراب أو المرض النفسي ،والعلاج منه،هو الاتجاه إلى الله تعالى ،والتعلق به ، والصبر على القضاء،فبذلك يتوصل الإنسان لتحقيق السعادة في الدار الآخرة من خلال الحياة الدنيا ،بينما عند بعض الاتجاهات النفسية الغربية إلى إشباع الدوافع والرغبات المكبوتة والى تحقيق السعادة في الحياة الدنيا .

١٣ـ اعتمدت بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس في دراستها، وتفسيرها للاضطرابات والأمراض النفسية ( القلق والاكتئاب ) على التجريب ،والاختبارات، والملاحظة ،والخبرة الذاتية ، وإن كانت أعطت نتائج إلا أنها محدودة الفائدة موقوتة التأثير نظراً لإهمالها النواة الرئيسة في النفس البشرية ( الروح) ، لذا فإن الاختلاف الكامن بينهم وبين الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ يرجع في مجمله إلى أن الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ يعتمد في دراسته وتفسيره للاضطرابات والأمراض النفسية ( القلبية ) على القرآن الكريم والسنة المطهرة ، وآثار السلف .

ويتضح من خلال الشكل التالي رقم ( ٨ ) مقارنة وجهة نظر الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ ووجهة نظر بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة في علم النفس وتتحدد المقارنة في النقاط التالية :

١ـ المفاهيم . ٢ـ الأسباب. ٣ـ الأنواع .

٤ـ العلاج . ٥ـ الهدف . ٦ـ المنهج .

٧ـ شمولية المنهج .

| وجه المقارنة في: | ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ | بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة |
|---|---|---|
| المفاهيم | **القلق :** سرعة الحركة لنيل المطلوب ، مع إسقاط الصبر، وهو مرض يصيب القلب نتيجة انغماس في الشهوات والملذات ، ونسيان ذكر الله . | **القلق :** حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر و الضيق ، وهو شعور داخلي نتيجة شعوره بالخطر ورغباته المكبوتة. |
| | **الحزن:** انخلاع عن السرور وملازمة الكآبة للتأسف عن فائت أو توجع لممتنع . وهو أيضاً مرض يصيب القلب نتيجة ضعف الإيمان ،والانغماس في الشهوات والملذات ولم يعلق ابن القيم تركيزه على مصطلح الاكتئاب بل ركز على الحزن إذ أنه مبدؤه وأول درجاته . | **الحزن :** هوحالة وجدانية من الهم والحزن الشديد تتراوح بين ثبوط الهمة الخفيف ، ومشاعر اليأس والقنوط وهم يركزون على مصطلح الاكتئاب أكثر من مصطلح الحزن وذكروا أن الاكتئاب البسيط هو الحزن . |
| الأنواع | **أنواع القلق :** رتب له مراتب ثلاثة: قلق يضيق الخُلق ويبغض الخلق ، وقلق يغالب العقل ويخلي السمع ، وقلق لا يرحم أبداً . | **أنواع القلق :** فقد تطرقت بعض الاتجاهات النفسية الغربية إلى ثلاثة أنواع من القلق : القلق العصابي ، والقلق الموضوعي العام ، و القلق الخلقي . |
| | **أنواع الحزن :** رتب له أيضاً ثلاث مراتب : حزن التفريط ، وحزن على تعلق القلب بالتفرقة وحزن المعارضات دون الخواطر . وكلاً من أنواع القلق والحزن لديه مرتبطة بالله تعالى تدور في دائرة عدم الإيمان مع ارتباطها بالحياة و متعلقاتها . | **أنواع الاكتئاب :** تعددت أنواع الاكتئاب لديهم من الاكتئاب البسيط ( الحزن) إلى الاكتئاب الحاد المزمن والاكتئاب الذهاني إلى العصابي ..الخ وكلاً من أنواع الاكتئاب لديهم تدور في محيط الدنيا وماديتها فقط . |

| | | |
|---|---|---|
| **الأسباب** | الشعور بالفراغ الداخلي الناتج عن البعد عن الله واتباع أوامره وارتكاب الذنوب والمعاصي وضعف العلاقة بين العبد وربه.. والبعد عن القيم والأخلاق . | الصراعات اللاشعورية والإحباط والفشل ، وضعف الأنا الأعلى كما عند التحليليين ، والشعور بالنقص ،إلى مواقف يمر بها الفرد ثم تعمم بعد ذلك، إلى عوامل وراثية وبيئية وعوامل اجتماعية |
| **العلاج** | بطرق إيمانية تخاطب داخل الفرد تبدأ بالتوبة والإنابة إلى الله ، والله تعالى كفيل بإصلاح ما فسد في قلبه فيزول مرضه . يشمل الجانب الروحي أولاً ثم البدني دون فصل بينهما . | العلاج دنيوي قد يطول وقد لا يشفى لأن المعالج إنسان مثله ، يعالج بموجب ما لديه من طرق ونظريات بعيدة كل البعد من أن الله هو الشافي . يشمل جانباً واحداً فقط ( الجانب البدني ) |
| **هدف العلاج** | يهدف إلى إرضاء الله سبحانه وتعالى ، ورضا النفس ، والسعادة في الدارين ، وإيجاد التوازن بين الجانب الروحي والجانب البدني. | يهدف إلى إشباع الرغبات والدوافع ، وإلى السعادة في الدنيا فقط ، وإلى إيجاد التوازن في الجانب البدني ، وإهمال الجوانب الأخرى . |
| **منهج العلاج** | يستمد أصوله من كتاب الله ، وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ، وآثار السلف . | يعتمد على نظريات وضعيه وضعها الفلاسفة والمنظرين وعلى التجريب والملاحظة فهو مقتصر على الماديات والحسيات . |
| **شمولية المنهج** | منهج شامل كامل ومتكامل لأنه من عند الله سبحانه وتعالى خالق البشرية والعالم بأحوالهم وما يصلح شأنهم ويشفي أمراضهم . | منهج جزئي لا يهتم إلا بكيفية إيجاد الحل المؤقت للمشكلة يعتريه الخطأ ويدخله النقص والقصور . |

## التوصيـات :

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ، وبناءً على ما مر في فصول الدراسة ، يتضح وجود قدر كبير من المعلومات النفسية الأصيلة لدى الإمام ابن قيم الجوزية ــ رحمه الله ــ حول مفهوم القلق والحزن والاكتئاب وأنواعهما وأسبابهما وطرق علاجهما ، ولذا توصي الباحثة بما يلي :

١ــ أهمية إبراز الجانب الروحي وأثره في الوقاية والعلاج ، لكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية ، وأنه جانب مهم للوصول إلى الصحة النفسية ، كما أن اضطرابه، أو فقده سبب مباشر للاضطراب أو المرض النفسي والجسدي .

٢ــ أهمية إيضاح أن الدين الإسلامي في الحياة رسالة في الصحة النفسية.

٣ــ توعية الإنسان بالمعنى النفسي والروحي الذي نص عليه الإسلام تجاه المصائب والكروب ، والعلل والاضطرابات والتي هي من ابتلاء الله تعالى ، وجعل صبر الإنسان عليها عباده دون سخط أو قلق أو توتر.

٤ــ محاولة إظهار الأسباب الفعلية لحدوث الاضطرابات والأمراض النفسية ، وخاصة فيما يتعلق ببعد الفرد عن الله ، وتعلقه بموجودات الدنيا ومحبوباتها .

٥ــ ضرورة الاهتمام بالصحة الجسمية والنفسية ، للتأثير المتبادل بينهما ، وأن الجانب النفسي (القلبي) أولى بالاهتمام والرعاية .

٦ــ ضرورة نشر الثقافة الدينية بين الأفراد وخاصة من أصيب منهم بالمرض أو الاضطراب القلبي ، وتبصيرهم بأهمية الإيمان والاتصال بالله تعالى كعامل أولي وفعلي في قدرة الفرد على مواجهة معضلات الحياة .

٧ــ أهمية إيضاح أن قيام الفرد بالعبادات الظاهرة من تلاوة القرآن ، والذكر ، والدعاء وغيرها عملية نفسية وقائية .

٨ـ ضرورة الاهتمام بأساليب العلاج الروحية والاستفادة منها في العيادات النفسية ، خاصة في عصرنا الحاضر ، بدلاً من الاعتماد على الأساليب الغربية البحتة .

٩ـ ضرورة إيجاد معنى لمشكلات واضطرابات وأمراض الإنسان في ضوء الهدف والغاية من حياته ، بدلاً من المعاني المتعددة والمتناقضة والمفتقرة للموضوعية والتي هي من صنع البشر .

١٠ـ أهمية الالتزام بأسس الإسلام ومبادئه إذ أنها تبعث على الراحة النفسية والاطمئنان القلبي .

١١ـ ينبغي على المهتمين بتربية النشء العمل على غرس القيم الدينية والتي من شأنها أن تقي الفرد شر الاضطرابات أو الأمراض النفسية في مراحل العمر المتأخرة وتوفر له حياة سعيدة مليئة بالأمن والطمأنينة والسكينة .

١٢ـ على المصاب بالمرض أو الاضطراب النفسي معالجة هذا الاضطراب بالدواء المناسب عند أهل الاختصاص من ناحية ، والاعتماد على الجانب الروحي بتقويته بالعبادات ، لبناء نفس قادرة على دفع الأدواء والأمراض والاضطرابات بصورة جذرية .

١٣ـ لا بد عند تحديد الاضطراب أو المرض القلبي من النظر إلى :

أ ـ أن الإنسان كل لا يتجزأ. ب ـ الغاية المرادة .

ج ـ المنهج المعتمد عليه في ذلك .

١٤ـ على العلماء والباحثين أن يواصلوا أبحاثهم في مختلف الجوانب النفسية بالنظرة الإسلامية القائمة على معالجة الكائن البشري معالجة شاملة لا تغفل عن شيء (روحه ، عقله ، وجسده) حياته المادية أو المعنوية حتى يستطيعوا التوصل لحلول جذريه للاضطرابات والأمراض والمشكلات التي يعاني منها الفرد اليوم .

١٥ـ إبراز الإسهامات العلمية في جميع الجوانب النفسية والتربوية عند الإمام ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ وغيره من علماء الإسلام .

## المقترحـــات:

بعد مناقشة مفاهيم الإمام ابن قيم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ فيمـــا يتعلـــق بالاضطرابات والأمـــراض النفســـية ، بمـــا فيـــها القلـــق والحـــزن والاكتئـــاب والوصول لبعض النتائج ،يمكن ذكر بعـــض المقترحـــات وهـــي :

١ــ دراسة بعض الجوانب النفسية والتربوية عنـــد الإمـــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمه الله ــ مثـــل :

أ ــ مفهوم الحاجات والغرائـــز وأنواعـــها .

ب ــ النمو في المراحل المختلفـــة .

ج ــ مفهوم القدرات العقلية ( النمـــو العقلـــي )

د ــ مفهوم التعلـــم .

زــ مفهوم الاغتراب والغربـــة ودرجاتـــه .

ط ــ مفهوم السلوك الخلقـــي .

ك ــ مفهوم الفروق الفرديـــة .

م ــ مفهوم الدوافع والانفعـــالات .

ن ــ مفهوم الحـــواس والإدراك الحســـي .

هــ مفهوم الفراســـة .

وــ مفهوم الوساوس (القهرية ) وأنواعها وطـــرق علاجـــها .

ي ــ شخصية ومؤهلات وصفات المعـــالج النفســـي .

٢ــ بناء مقياس للقلق والاكتئاب من وجهة نظر الإمـــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمه الله ــ في ضوء المفاهيم المستفادة من هـــذه الدراســـة .

٣ــ إعداد دراسة مقارنـــه بيـــن الإمـــام ابـــن قيـــم الجوزيـــة ــ رحمـــه الله ــ وغيره من العلماء المسلمين فيمـــا يتعلـــق بـــالأمراض النفسجســـمية ومقارنتـــها مع بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة فـــي علـــم النفـــس .

٤ــ القيام بدراسة مماثلة لهذه الدراسة لدى أحـــد علمـــاء الإســـلام ، ومقارنتـــها مع بعض الاتجاهات النفسية الغربية الحديثة فـــي علـــم النفـــس .

٥ـ إعداد برنامج علمي امتداداً للبرنامج المقترح الذي وضعته الباحثة لعلاج القلق والاكتئاب وتطبيقه ، واستخراج النتائج ومقارنتها مع وجهة نظر ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ .

٦ـ القيام بدراسة مقارنة بين كلٍ من الإمام ابن قيم الجوزية ، والإمام الكندي والإمام أبو بكر الرازي ـ رحمهم الله ـ فيما يتعلق بموضوع الدراسة الحالية ، ومقارنتها مع بعض الاتجاهات النفسية الغربية في علم النفس .

٧ـ دراسة الأثر العلاجي للإيمان بالله والإيمان بالقضاء والقدر لدى ابن قيم الجوزية ـ رحمه الله ـ وفاعليتهما في الحد أو التخفيف من الاضطرابات والأمراض النفسية ، ومقارنتها بمدى فاعلية الأساليب العلاجية لدى بعض الاتجاهات النفسية الغربية في علم النفس .




المصادر
و
المراجع

# قائمة المصادر والمراجع


١ـ إبراهيم ، عبد الستار ( ١٩٨٠م ) . العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان، الكويت : عالم المعرفة.

٢ـ إبراهيم ، عبد الستار . ( ١٩٩٤م ) . العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع .

٣ـ ابن الأثير، أبي الحسن بن أبي الكرم الشيباني . (١٤١٤هـ ) . الكامل في التاريخ ، ج٩ ، بيروت : دار الكتاب العربي .

٤ـ ابن حبان ، علاء الدين علي بلبان الفارسي . (١٩٨٨م) .الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان ،( حققه وأخرج أحاديثه شعيب الأرنؤوط ) ،الأجزاء (٧،٢) ،بيروت: مؤسسة الرسالة .

٥ـ ابن حنبل ،أحمد . ( ١٤١٣هـ ) . مسند الإمام أحمد بن حنبل ، ( إشراف سمير طه المجذوب ،إعداد محمد سليم إبراهيم سماره)، الأجزاء (٦،٣) ، بيروت : المكتب الإسلامي .

٦ـ ابن كثير ، أبي الفداء الحافظ . ( ١٤١٨هـ ) . البداية والنهاية ، المجلد السابع ج١٤ ، بيروت : دار الكتب العلمية .

٧ـ ابن كثير ، أبي الفداء الحافظ . ( د.ت ) . تفسير القرآن العظيم ، ج٣، بيروت : دار الكتب العلمية .

٨ـ أبو زيد ، بكر بن عبد الله .(١٤١٢ هـ ) .ابن قيم الجوزية حياته وأثاره موارده ، الرياض : دار النشر للتوزيع .

٩ـ أبو سليمان ،عبد الوهاب إبراهيم .(١٤١٦هـ) .كتابة البحث العلمي ومصادر الدراسات القرآنية والسنة النبوية والعقيدة الإسلامية، جدة :دار الشروق.

١٠ـ البخاري ، محمد بن اسماعيل .(١٤٢٠هـ) .صحيصح البخاري ، (حققة ورتبة وفهرسة :مصطفى الذهبي )الأجزاء(٤،١) القاهرة: دار الحديث.

١١ـ الأحمد ، عبد العزيز بن عبد الله . ( ١٤١٧ هـ ).الطريق إلى الصحة النفسية عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس ، مكة المكرمة. رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، الرياض : دار الفضيلة .

١٢ـ الأصفهاني ، أبي القاسم الحسين بن محمد ( د.ت ) . المفردات في غريب القرآن ، بيروت : دار المعرفة .

١٣ـ الألباني ، محمد ناصر الدين . (١٩٩٤م) . صحيح الأدب المفرد للإمام البخاري ، المملكة العربية السعودية:دار الصديق.

١٤ـ إنجلر ، بربرا . (١٤١١هـ ) . مدخل إلى نظريات الشخصية ، (ترجمة فهد بن عبد الله ديلم) ،مطبوعات نادي الطائف الأدبي.

١٥ـ بدري ، مالك . ( ١٤١٥هـ ) . التفكير من المشاهد إلى الشهود ، المعهد العالمي للفكر الإسلامي ، سلسلة بحوث علمية ، الرياض: الدار العالمية للكتاب الإسلامي .

١٦ـ برت ، سيرل . ( د.ت ) . علم النفس الديني ،( ترجمة سمير عبده). دار دمشق .

١٧ـ البقري ، أحمد ماهر محمود . ( ١٤٠٤هـ ) . ابن القيم من أثاره العلمية ، بيروت : دار النهضة العربية .

١٨ـ بلوش ، محمود أحمد . ( ١٤١٩هـ ) . العلاقات الإرشادية والقلق لدى طلاب وطالبات الصم ( المقيمين : داخلياً وخارجياً ) في المرحلة المتوسطة بمعاهد الأمل في كل من ( مكة المكرمة ـ الطائف ـ جدة ). دراسة مقارنة ، مكة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة أم القرى ، مكة .

١٩ـ البوصيري ، شهاب الدين أحمد بن أبي بكر . ( ١٤١٥هـ ) . سنن ابن ماجه ، ( تحقيق صدقي جميل عطار ) ، بيروت : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

٢٠ــ البيطار ، محمد بهجة . ( د.ت ) . حياة شيخ الإسلام ابن تيمية ، لمكتب الإسلامي .

٢١ــ بيك ، أروان . (١٤٢٠هـ) . العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، (ترجمة عادل مصطفى ) ، القاهرة : دار الآفاق العربية .

٢٢ــ الترمذي ، أبي عيسى محمد بن عيسى . (١٩٩٨م). الجامع الكبير، (حققه واخرج أحاديثه وعلق علية :بشار عواد معروف) الأجزاء (٤،٥)، دار الغرب الإسلامي.

٢٣ــ ثابت، عبد الرؤوف . ( ١٩٩٣م). مفهوم الطب النفسي ، القاهرة:مطابع الأهرام .

٢٤ــ الجسماني ، عبد العلي . (١٤١٧هـ) . القرآن وعلم النفس ، بيروت : الدار العربية للعلوم .

٢٥ــ الجسماني ، عبد العلي . (١٤٢٠هـ ). القرآن وعلم النفس نداء الفطرة الإيماني ، بيروت : الدار العربية للعلوم .

٢٦ــ جلال ، سعد . ( د.ت ) . في الصحة العقلية للأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية ، القاهرة : دارالفكر العربي.

٢٧ــ الجمل ، إبراهيم محمد . (د.ت ) . أمراض العصر بين العلم والدين، المنصورة : مكتبة الإيمان .

٢٨ ــ الجوزية ، ابن القيم . ( ١٤٠٣هـ ) . رسالة في أمراض القلوب، (تحقيق محمد حامد الفقي) ، الرياض:دار طيبة.

٢٩ــ الجوزية ، ابن القيم . ( ١٤٠٦هـ ) . زاد المعاد في هدي خير العباد ، ج٤( تحقيق شعيب الأرنؤوط ،عبد القادرالأرنؤوط) بيروت : مؤسسة الرسالة .

٣٠ــ الجوزية ، ابن القيم . ( ١٤٠٨ هـ) . الوابل الصيب من الكلم الطيب ، ( تحقيق محمد عبد الرحمن عوض ) ، القاهرة : دار ريان للتراث .

٣١ ــ الجوزيــة ، ابــن القيــم . ( ١٤٠٨هــــ ) . تحفــة المــودود بأحكـــام المولود، ( تحيق وتعليق عبــد اللطيــف آل محمــد صـــالح) ، عمـــان : دار الفكـــر .

٣٢ــ الجوزية ، ابــن القيــم . ( ١٤١٠هــــ ) . روضـــة المحبيـــن ونزهـــة المشتاقين ، ( هذبه وعلـــق عليـــه ســمير حســين حلبـــي ) ، طنطـــا : دار الصحابة للـــتراث .

٣٣ــ الجوزية ، ابــن القيــم . ( ١٤١٠هــــ ) . عــدة الصــابرين وذخـــيرة الشاكرين ، ( تحقيـــق وتعليـــق محمـــد عثمـــان الخشـــت ) ، بـــيروت : دار الكتاب العربـــي .

٣٤ــ الجوزية ، ابن القيـــم . ( ١٤١٦هـــــ ) . مــدارج الســالكين ، ( تحقيــق عماد عامر ) الأجـــزاء ( ١،٢،٣) ، القـــاهرة : دار الحديـــث .

٣٥ــ الجوزية ، ابن القيـــم . ( ١٤١٦هــــ ) . مفتـــاح دار الســـعادة ،(قــدم له وعلق عليه علي بن حســـين بـــن علـــي بـــن عبـــد الحميـــد الحلبـــي الأثـــيري ، راجعـــه بكـــر بـــن عبـــد الله أبـــو زيـــــــد ) ، الأجـــزاء ( ١،٢،٣)،الخبر : دار ابـــن عفـــان .

٣٦ــ الجوزية ، ابن القيـــم . ( ١٤١٧هـــــ ) . الجــواب الكـــافي ، ( تحقيــق أبي حذيفة عبيد الله بن عالية ) ، بـــيروت :دار الكتـــاب العربـــي .

٣٧ــ الجوزية ، ابن القيم . ( ١٤١٨هــ) . الطـــب النبـــوي ، ( تحقيـــق عبـــد المعطي أمين قلعجي ) ، الريـــاض : دار عـــالم الكتـــب .

٣٨ــ الجوزيـــة ، ابـــن القيـــم . (١٤١٩هـــــ ) . طريــق الـــهجرتين وبـــاب السعادتين ، ( تحقيـــق يوســـف علـــي بـــدوي ) ، دمشـــق ، بـــيروت : دار ابن كثـــير .

٣٩ــ الجوزية ، ابن القيم . ( ١٤١٩هــ) . الـــروح ، ( تحقيـــق يوســـف علـــي بدوي ) ، دمشق ، بيروت : دار ابـــن كثـــير .

٤٠ــ الجوزية ، ابــن القيــم . ( ١٤١٩هــــ ) . الفوائــد ، ( خـــرج أحاديثــه وعلق عليه محمد خلـــف يوســف ) ، القـــاهرة : دار التوزيـــع والنشـــر الإســـلامية .

٤١ــ الجوزية ، ابن القيم . ( ١٤٢٠هــــ) . شــفاء العليــل ، ( تحقيــق عمــر بــن ســليمان الحفيــان ) ، الأجــزاء ( ٢،١) ، الريــــاض : مكتبــــة العبيكـــان .

٤٢ــ الجوزية ، ابن القيم . (د.ت ) . إغاثة اللــــهفان مــن مصـــائد الشــيطان ، ( تحقيق محمد حامد الفقـــي) ، الأجــزاء ( ١، ٢ ) ، دار الفكــر .

٤٣ــ الجوزية ، ابن القيــم . (د.ت ) . الصواعـــق المرســلة ، ( تحقيــق طــه عبد الرؤوف سعد )، القاهرة :دار إحيـــاء الكتـــب العربيـــة .

٤٤ــ الحاج ، فايز محمد علــــي . ( ١٤٠٧هــــ ). الأمــراض النفســية ،ج ٢، دمشق : المكتب الإســـلامي.

٤٥ ــ الحـــاكم ، أبـــي عبــد الله النيســـابوري .( د.ت ). المســتدرك علــــــى الصحيحين ، بـــيروت : دار المعرفـــة .

٤٦ــ حـــامد ، حلمــي أحمـــد . ( ١٩٩١م ). مبـــــادئ الطــــب النفســــي ، القاهرة : دار الصفـــــاء .

٤٧ــ الحجاجي ، حسن علي حســــن . (١٤٠٨هــــ). الفكـــر الـــتربوي عنــد ابن القيم، جدة : دار حافظ للنشـــــر والتوزيـــع .

٤٨ــ الحفني ، عبد المنعم . (١٩٩٩م ) . موســــوعة الطــب النفســي الكتـــاب الجـــامع فـــي الاضطرابـــات النفســية وطـــرق علاجــها نفســـيا، ج١، القاهرة : مكتبة مدبولــــي .

٤٩ــ الحليبي ، أحمد بن عبد العزيـــــز . ( ١٤١٨هــــ). الإبتـــلاء فـــي حيـــاة المؤمـــن ، مجلـــة جامعـــة الإمـــام محمـــد بـــن ســـعود الإســــــلامية ، العدد(التاسع عشـــر).

٥٠ــ حمـــــزة ، مختـــــار . ( ١٩٧٩م) . ســــيكولوجية ذوي العاهــــــــات والمرضي، جدة : دار المعجـــم العلمـــي .

٥١ـ حمودة ، محمود . (د.ت ) . النفس أسـرارها وأمراضـها ،مصـر : مكتبة الفجالـة .

٥٢ـ الحنبلي ، أبي الفلاح عبـد الحـي العمـاد . ( د.ت ) . شـذرات الذهـب من أخبار من ذهب ، بيروت : مركـز الموسـوعة العالميـة .

٥٣ـ الخاطر ، عبد الله . ( ١٤١٣هـ ) . الحـزن والاكتئـاب فـي ضـوء الكتاب والسنة ، لندن : المنتـدى الإسـلامي .

٥٤ـ الخراشي ، ناهد عبد العال . ( ١٤١٩هـ ) . أثـر القـرآن الكريـم فـي الأمن النفسي ، القاهرة : دار الكتـاب الحديـث .

٥٥ـ دري ، حسن عـزت . (١٤٠٧هـ ) . الطـب النفسـي ، الكويـت دار القلـم .

٥٦ـ الدنشـاري ، عـز الديـن سـعيد ؛ البكـيري ، عبـد الله محمـد . (١٤١٩هـ) . أمـراض العصـر ، الريـاض : مكتـب التربيـةالعربي لدول الخليـج .

٥٧ـ رجب ، إبراهيم رجب . (١٤١١هـ ) . المنـهج العلمـي للبحـث مـن وجهـة نظـر إسـلامية ، المعـهد العـالمي للفكـر الإسـلامي : الندوةالأولى للتأصيل الإسلامي للخدمـة الاجتماعيـة .

٥٨ـ روتـر ، جوليـان . (١٩٨٩م ) . علـم النفـس الاكلينيكـي ، ( ترجمـة عطية محمود هنـا ، مراجعـة محمـد عثمـان نجـاتي ) ، القـاهرة : دار الشـروق .

٥٩ـ الزارد ، فيصل محمد خـير . ( ١٩٨٨م ). عـلاج الأمـراض النفسـية والاضطرابات السلوكية ، بـيروت : دار الملاييـن .

٦٠ـ زهران ، حامد عبد السـلام . ( ١٩٩٧م ) . الصحـة النفسـية والعـلاج النفسي ، القاهرة : عـالم الكتـب .

٦١ـ زيور ، مصطفـى . ( ١٩٨٦م ) . فـي النفـس بحـوث مجمعيـة فـي التحليل النفسـي للطـب النفسـي الجسـمي .الطـب النفسـي الفلسـفة، القاهرة : دار النهضة العربية للطباعـة والنشـر .

٦٢ـ السباعي ، زهير أحمد & عبد الرحيم ، الشيخ إدريس. (١٩٩٦م ) . القلق وكيف تتخلص منه ، دمشق : دار القلم .

٦٣ـ السباعي ، زهير أحمد . (د.ت ) . القلق مرض العصر كيف يعالجه القرآن، المجلة العربية ، المملكة العربية السعودية : الرياض .

٦٤ـ السجستاني ، أبي داود سليمان بن الأشعث . (١٤١٩هـ) . سنن أبي داود ، بيروت : دار ابن حزم .

٦٥ـ سري ، إجلال محمد . ( ١٩٩٧م ) . علم النفس العلاجي ، القاهرة : عالم الكتب .

٦٦ـ السعدي ، عبد الرحمن بن ناصر . ( ١٤١٦هـ ). الوسائل المفيدة للحياة السعيدة ، الرياض :دار ابن خزيمة .

٦٧ـ السعيد ، عبد الله عبد الرزاق مسعود . (١٤١٠هـ ) . الطب النفسي ، عمان : دار الضياء للنشر والتوزيع .

٦٨ ـ الشربيني ، لطفي . (د.ت ) . مرض العصر الاكتئاب النفسي ، القاهرة : المركز العربي للنشر والتوزيع .

٦٩ـ شرف الدين ، عبد العظيم عبد السلام . ( ١٤٠٥هـ ) . ابن قيم الجوزية عصره ومنهجه وأراءه في الفقه والعقائد والتصوف ، الكويت : دار القلم .

٧٠ـ الشرقاوي ، حسن محمد . (١٩٨٤م ) . نحو علم نفس إسلامي ، الإسكندرية : مؤسسة الجامعة .

٧١ـ الشرقاوي ، حسن محمد . (١٩٨٧م ) . المسلمون علماء وحكماء، القاهرة : مؤسسة مختار للنشر والتوزيع .

٧٢ـ الشرقاوي ، مصطفى خليل . (د.ت ) . علم الصحة النفسية ، بيروت : دار النهضة العربية .

٧٣ـ الشناوي ، محمد محروس . ( ١٤١٦هـ ) . خصائص شخصية المسلم في كتابات ابن القيم ، رسالة التربية وعلم النفس ، العدد (٥ ) الجميعة السعودية للعلوم التربوية والنفسية .

٧٤ـ الشناوي ، محمد محروس ؛ عبد الرحمن ، محمد السيد.( ١٩٩٨م). العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته ، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

٧٥ـ الشناوي ، محمد محروس . (د.ت ) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، القاهرة : دار غريب.

٧٦ـ الشناوي ، محمد محروس . ( ١٤٠٩ ). الإرشاد النفسي من منظور إسلامي،بحوث ندوة علم النفس ، كلية العلوم الاجتماعية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٧٧ـ الشهري ، سالم سعيد سالم .( ١٩٩٦م) . التزام الدين بالإسلام وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكة ، كلية التربية جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .

٧٨ـ الشويعر ، طريفة سعود إبراهيم . (١٤٠٨هـ) . الإيمان بالقضاء والقدر وأثره على القلق النفسي ، جدة : دار البيان للطباعةوالنشر.

٧٩ـ الشريف ، عدنان . ( ١٩٩٢م). من علم النفس القرآني ، بيروت : دار القلم للملايين .

٨٠ـ صباح ، قاسم شهاب . ( ١٤١٥هـ ). علم النفس النبوي ، بيروت : مؤسسة الرسالة .

٨١ـ الصغير ، محمد بن عبد الله . ( ١٤٢٠هـ ) . ٥٠ حالة نفسية ، الرياض : فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية .

٨٢ـ الصفدي ، صلاح الدين خليل . ( ١٣٩٤هـ ) . الوافي بالوفيات ، ج٢ ، بفسباوان : دار النشر فرانزنشاير .

٨٣ـ صلاح ، سعد الدين السيد . ( ١٤١٤هـ ) . نظرية التحليل النفسي عند فرويد في ميزان الإسلام ، جدة : مكتبة الصحابة .

٨٤ ـ الطبراني ،أبي القاسم سليمان بن أحمد . ( ١٤٠٠هـ) . المعجم الكبير ، ج١٠، مطبعة الوطن العربي .

٨٥ ـ الطحان ، محمد خالد . (د.ت ) . مبادئ الصحة النفسية ، دبي : دار القلم .

٨٦ ـ الطيب ، محمد عبد الظاهر . ( ١٩٩٦م) . مشكلات الأبناء وعلاجها من الجنين إلى المراهق ، طنطا : دار المعرفة الجامعية.

٨٧ـ عبد الله ، محمد محمود . (١٤١٠هـ ) . الشفاء بالدعاء ، بيروت : دار الكتب العلمية .

٨٨ ـ عبد الباقي ، محمد فؤاد . (١٤١٤هـ ) . المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

٨٩ ـ عبد الخالق ، أحمد . ( ١٩٩٤م ) . دراسة تطورية للقلق ، حوليات كلية الآداب ، الحولية الرابعة عشر ، الكويت .

٩٠ـ عبد العال ، أحمد بن علي . ( ١٤٠٤هـ) . من مشاهير علماء السلوك الإمام ابن قيم الجوزية ، مجلة كلية الشريعة وأصول الدين، العدد الثالث ، أبها : جامعة الإمام محمد بن سعودالإسلامية .

٩١ ـ عبد الغفار ، عبد السلام . ( ١٩٩٦م). مقدمة في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية .

٩٢ـ عسكر ، عبد الله . ( ١٩٨٨م). الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٩٣ـ عشوي ، مصطفى . ( ١٩٩٩م). الصحة النفسية في الإسلام ، مجلة الدعوة الإسلامية ، العدد ( السابع ) طرابلس : كلية الدعوة الإسلامية .

٩٤ـ العفيفي ، عبد الحكيم . ( ١٩٩٠م ) . الاكتئاب والانتحار ، الدار المصرية اللبنانية .

٩٥ـ عكاشـــــة ، أحمـــــد . ( ١٩٩٣م ). علـــم النفـــس الفســـــيولوجي، القاهرة : مكتبة الأنجلـــو المصريـــة .

٩٦ـ عكاشـــــة ، أحمـــــد . ( ١٩٩٨م) . الطــــب النفســـي المعـــاصر ، القاهرة : مكتبة الأنجلـــو .

٩٧ـ علــــي ، هاشـــم محمـــــد . ( ١٩٩٦م ). المنـــــهاج الإســـــلامي ، لدوحة : دار الثقافـــة .

٩٨ـ عوض ، عبـــاس محمـــود . ( ١٩٩٧م) . المدخــل إلــى علــم النفــس النمو ، الاسكندرية : دار المعرفـــة الجامعيـــة .

٩٩ـ عيسى ، محمد رفيقي . ( ١٤٠٦هـــــ ) . اسـلمة علـم النفـس ،مجلـة المسلم المعـــاصرة ، العـدد ( ٤٦) ، الكويــت : دار البحـوث العلميـة للنشـــو .

١٠٠ـ العيسوي ، عبـــد الرحمـــن . ( ١٩٩٠م) . باثولوجيـــا النفـس دراسـة في الاضطرابات العقلية والنفسية ، مصــــر : دار الفكــر الجــامعي.

١٠١ـ العيسوي ، عبد الرحمـــن . ( ١٩٩٤م). الأمـــراض النفســية والعقليـــة، الاسكندرية : دار المعرفـــة الجامعيـــة .

١٠٢ـ العيسوي ، عبـــد الرحمـــن . (١٩٩٤م) . الأمـــراض السيكوســـوماتية ، بيروت : دار النهضة العربيـــــة .

١٠٣ـ العيســـوي ، عبـــد الرحمـــن .(د.ت ) . الإيمـــان والصحـــة النفســـية ، الاسكندرية : مكتب العربـــي الحديـــث .

١٠٤ـ الفرمـــاوي ، حمــــدي علــــي . (د.ت) . البنـــــاء النفســـي فـــي الإنسان،القاهرة: مكتبة زهـــراء الشـــرق .

١٠٥ـ فروم ، أريك . ( د.ت ) . الدين والتحليــــل النفســـي ، ( ترجمـــة فـؤاد كامل ) ، القاهرة : مكتبـــة غريـــب .

١٠٦ ـ فرويـــد ، ســيجموند . ( ١٩٦٢م ) . الكــف والعــرض والقلـــــق ، ( ترجمة محمد عثمان نجـــاتي ) ، القـــاهرة : دار الشـــروق .

١٠٧ـ فرويد ، سيجموند . ( ١٩٨١م ) . تغلب على القلق ،( عرض وتقديم مصطفى غالب ) ، بيروت : دار مكتبة الهلال .

١٠٨ـ فهمي ، مصطفى . (١٤٠٧هـ) . الصحة النفسية ، القاهرة : مكتبة الخانجي.

١٠٩ـ القاضي ، علي . (١٩٧٧م ) . الأمراض النفسية وعلاجها في ضوء الإسلام ، مجلة الوعي الإسلامي ، العدد ( ١٥٤ )، الكويت : وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية .

١١٠ـ القرضاوي ، يوسف . (د.ت ) . الإيمان والحياة ، القاهرة : مكتبة وهبة .

١١١ـ القرني ، عايض عبد الله . ( ١٤١٨هـ ) . لا تحزن ، القاهرة : مكتبة ابن تيمية .

١١٢ـ قطب ، سيد . ( ١٣٩١هـ ) . في ظلال القرآن ، بيروت : دار إحياء التراث العربي.

١١٣ـ قطب ، محمد . ( ١٤٠٣هـ ) . الإنسان بين المادية والإسلام ، بيروت : دار الشروق .

١١٤ـ كارنيجي ، دايل . (د.ت ) . دع القلق وأبدأ الحياة ، بيروت : المكتبة الثقافية .

١١٥ـ كفافي ، علاء الدين .( ١٩٩٧م ) . الصحة النفسية ، الجيزة : هجر للطباعة والنشر والتوزيع .

١١٦ـ الكعبي ، موزة ناصر عبيد . ( ١٤١٨هـ ) . ممارسة برنامج إسلامي مع حالات القلق النفسي ، فهرسة الملك فهد الوطنية .

١١٧ـ كيندي . ( د.ت ) . القلق ، ( ترجمة جمال زكي ، تقديم فؤاد البهي السيد ) ، مصر : دار الفكر العربي .

١١٨ـ اللحياني ، سامي أحمد صليح . ( ١٤١٦هـ ) . مستوى الاكتئاب وقلق الموت لدى عينة من مرضى ومريضات الفشل الكلوي

المزمن بالمنطقة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة .

١١٩ـ ليفيت ، يوجين ، لوبين ، برنارد . (١٩٨٥م ) . سيكولوجية الاكتئاب ، ( تعريب وتعليق ونقد عزت عبد العظيم الطويل ) ، الرياض: دار المريخ للنشر .

١٢٠ـ مبيض ،مأمون . ( د.ت). المرشد في الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، المكتب الإسلامي .

١٢١ـ محمد ، محمد عودة & مرسي ، كمال إبراهيم . (١٩٩٧م ) . الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام ، الكويت : دار القلم .

١٢٢ـ محي الدين ، أبو أسامة . (١٤١٧هـ ) . عالج نفسك بالطب النبوي ، طائر العلم للنشر والتوزيع فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية .

١٢٣ـ مراد ، عزت . ( ١٩٩٤م ) . كيف تتخلص من الأمراض النفسية، جدة : مطابع دار البلاد.

١٢٤ـ مرسي ، سيد عبد الحميد . (١٤٠٣هـ). النفس المطمئنة ، القاهرة : مكتبة وهبة .

١٢٥ـ مرسي ، كمال إبراهيم . (١٩٨٧م) . القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة ، القاهرة : دار النهضة العربية .

١٢٦ـ مشيل ، دبابنه & محفوظ ، نبيل . ( ١٩٨٤م ) . سيكولوجية الطفولة ، عمان : دار المستقبل للنشر والتوزيع .

١٢٧ـ المطيلي ، أحمد . (١٤١٣هـ ) . العلاج النفسي لدى ابن قيم الجوزية ، المعهد العالمي للفكر الإسلامي .

١٢٨ـ المهدي ، محمد عبد الفتاح . ( ١٤١١هـ ) . العلاج النفسي في ضوء الإسلام ، المنصورة : دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

١٢٩ـ موسى ،رشاد عبد العزيز . ( ١٩٨٩م ) . العجز النفسي كعامل وسيط بين بعض المتغيرات النفسية دراسة لتداخل البنية العاملية بين مفهوم الإعتقاد في الضبط الداخلي ـ الخارجي ـ ومفهوم القلق والاكتئاب، القاهرة : جامعة الأزهر دار النهضة العربية .

١٣٠ـ موسى ، رشاد عبد العزيز؛ وآخرون. ( ١٩٩٦م). علم النفس الديني ، مصر : دار المعرفة .

١٣١ـ المولى ، صابر حجازي . ( ١٩٩٩م) . الصحة النفسية في حياتنا اليومية ، الفيوم : مطابع الشروق .

١٣٢ـ نجاتي ، محمد عثمان . ( ١٤١٣هـ ) . الحديث النبوي وعلم النفس ، القاهرة : دار الشروق.

١٣٣ـ نجاتي ، محمد عثمان . ( ١٤١٤هـ ) . الدراسات النفسانية عند علماء المسلمين ، القاهرة : دار الشروق .

١٣٤ـ نجاتي ، محمد عثمان & السيد ، عبد الحليم محمود . (١٤١٧هـ( أ ) ) . علم النفس في التراث الإسلامي ، القاهرة : المعهد العالمي للفكر الإسلامي .

١٣٥ـ نجاتي ، محمد عثمان . (١٤١٧هـ( ب) ) . القرآن وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق .

١٣٦ـ النسابوري ،ابي الحسن مسلم بن الحجاج القشيري . (١٩٥٥م). صحيح مسلم ،(تحقيق وتصحيح وترقيم:محمد فواد عبد الباقي)الأجزاء (٤،١) ، دار الكتب العربية.

١٣٧ـ الهابط ، محمد السيد . (١٩٨٩م ) . حول صحتك النفسية الأمراض النفسية . الأمراض العقلية ومشكلات الأطفال وعلاجها، إسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .

١٣٨ـ الهابط ، محمد السيد . ( د.ت ) . التكيف والصحة النفسية، إسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .